

الفصل التاسع

ما أحلاها



كم عدد الجرامات من السكر يمكن أن أكلها في اليوم؟

لا يوجد عدد سحري من الجرامات لكل يوم، ولكن أكل السكر على فترات متباعدة يكون أفضل للصحة العامة، لأن السكر به سعرات حرارية، وقليل من الفيتامينات والمعادن. لذا فإن الأطعمة الغنية بالسكر عادة ما تكون غنية بالدهن أيضاً، كما هو حال الحلويات المختلفة، التي قد تؤدي إلى زيادة السكر في الدم، وتساعد أيضاً على زيادة الوزن.



والجدول المعد عن حقائق التغذية للعبوات الجاهزة يوضح عدد الجرامات من السكر في الطعام، وهذا العدد يشمل السكريات الطبيعية والسكريات المضافة للأطعمة.

والسكريات الطبيعية توجد طبيعياً في الأطعمة، مثل سكر الفركتوز أو سكر الفاكهة الراييزينز، أو اللاكتوز الموجود في الحليب. وهذه السكريات تمد الجسم ببعض الفيتامينات والمعادن، أما السكريات المضافة فتوضع في الأطعمة لتحليتها،

مثل السكر في الكعك أو الفركتوز المستخلص من - الذرة الغنية بالسكريات - والذي يوضع في المشروبات. وهذه السكريات تمد الجسم بالسعرات الحرارية فقط وليس بمغذيات أخرى.

وعندما تقرأ الجدول الإرشادي الموجود على عبوة الطعام، فيجب عليك أن تفحص نوع السكر الذي يحتويه الطعام، ولكن الأهم هو التركيز على عدد الجرامات الكلي للكربوهيدرات بغض النظر عن عدد جرامات السكر الموجود بالعبوة.

وتناول السكريات أو الحلويات في بعض الأوقات المتفاوتة بكميات صغيرة لا بأس به. ولو استبدلت تلك الحلوى والساكر ببعض من النشويات الأخرى ضمن خطة الطعام التي تقررها لنفسك، فإنه يمكن قياس مستوى السكر في الدم لديك، لكي تقرر أي أنواع الطعام هو الأفضل بالنسبة لك.

هل هناك مواد لتحلية الطعام أو الشراب قليلة القيمة الغذائية؟ وإذا كان كذلك فما طريقة استعمالها؟



نعم.. محليات الطعام (غير المغذية) عبارة عن أطعمة حرة، لأنه لا توجد بها سعرات حرارية أو كربوهيدرات. وهي لا ترفع مستوى الجلوكوز في الدم، ولا يوجد أحد منها كامل لكل الاستخدامات. وبعضها له دور كبير في تحلية المشروبات التي تقدم باردة، ولكنها لا تستخدم في المعجنات.

وبما أن المحليات نفسها خالية من السعرات الحرارية، فلا تنس أن تحسب السعرات الحرارية التي مصدرها الدهون والنشويات في الأطعمة التي تحليها.

اسم المحلى	السعرات لكل جرام	أسماء أخرى تجارية	مقارنة مع السكر
السكرين	صفر	Sweet'n Low	٢٠٠-٧٠٠ مرة أحلى من السكر، ومناسب للطبخ والخبيز
الأسبرتام	صفر	Nutrasweet Equal	١٦٠-٢٢٠ مرة أحلى من السكر، وربما يغير النكهة إذا سخن
أسيسولفيم - ك	صفر	Sunette Sweet One	٢٠٠ مرة أحلى من السكر، ومناسب للطبخ والخبيز
السكرالوز	صفر	Splenda	٦٠٠ مرة أحلى من السكر، ومناسب للطبخ والخبيز

ما المحليات ذات السعرات الحرارية،

التي يمكن استخدامها بديلاً عن السكر؟

السكر وكل المحليات الأخرى المحتوية على السعرات الحرارية تمد الجسم بالكمية نفسها من السعرات الحرارية، وترفع نسبة الجلوكوز في الدم بالطريقة نفسها .



والفركتوز، والعسل، والمحليات الطبيعية الأخرى ليس لديها ما يميزها عن المحليات الأخرى التي تحتوي على مثل السعرات الحرارية الموجودة فيها. ويمكن أن تستبدل المحليات المغذية المدونة أدناه بالنشويات الأخرى في تحديد خطتك للوجبات الغذائية.

فتذكر أن تحصي كمية السعرات الحرارية والنشويات التي تحتويها تلك المحليات البديلة.

اسم المحلى	السعرات لكل جرام	أسماء أخرى	الوصف بالتفصيل
السكروز	٤	سكر في شكل حبيبات، سكر الطاولة، السكر البودرة والسكر البني أو المولاس	محليات: معزز للطعم، ولقوام ومظهر المعجنات المخبوزة
الفركتوز	٤	سكر الفاكهة، محلول الفركتوز المستخلص من الذرة	يُعد من المحليات: ويعمل مثل السكر في (المخبوزات) وربما يرفع قليلا الجلوكوز في الدم (أكثر) من السكر، وإذا كان في كميات كبيرة فإنه يرفع نسبة الكوليسترول الضار (LDL)
سكر الكحول	٢ - ٣	السوربيتول، المانيتول الازليتول، ايزومالت اللاكتول، والماليتول والنشا المهدرج	٢٥-٩٠٪ بنفس حلي السكر، وربما يحدث إسهال إذا استخدم بجرعات كبيرة.