

obeikanda.com

الجزء 5

ما أكلنا



**هل يمكنني أن أكل السكر والأطعمة المحلات  
دون أن أصاب بمرض السكر؟**



يمكنك أن تأكل تلك الأطعمة المحلاة بالسكر دون أن تصاب بمرض السكر، ولكن بشروط. فبالرغم من أن مرض السكر كان يسمى في الماضي " مرض البول السكري " لعدة سنوات إلا أن أكل السكر والحلوى بكميات مناسبة لا يسبب هذا المرض للأصحاء.

ويحدث النوع الأول من السكر عندما يقوم الجهاز المناعي للجسم بتدمير الخلايا المنتجة للأنسولين في البنكرياس ( خلايا بيتا الموجودة في جزر لانجرهانز). والعوامل التي تجعل جهاز المناعة يقوم بهذا العمل تلقائيا هي، حليب الأبقار، والجينات الوراثية، وجزئيات الأوكسجين الحرة Oxygen free radicals. والنوع الأول من مرض السكر يحدث نتيجة إحدى هذه العوامل البيئية بين الأفراد الذين لديهم جينات وراثية قابلة لتطور المرض.

أما النوع الثاني من السكر فيختلف عن النوع الأول، حيث أن أجسام معظم المرضى بالنوع الثاني من السكر تصنع الأنسولين ولكنها لا تستخدمه استخداما جيدا. وهنا تلعب الجينات الوراثية دورا كبيرا في حدوث النوع الثاني من السكر، كما يفعل العمر، وزيادة الوزن أو حدوث السمنة، وارتفاع مستوي المعيشة لدى البعض من الناس.

وتكون السمنة بيئة جيدة لتطور النوع الثاني من السكر لدى الأفراد الذين يتناولون كميات كبيرة من السعرات الحرارية في طعامهم ولا يقومون بأي مجهود بدني، وفي هذه الحالة فإن الإكثار من تناول الحلوى وأنواع السكريات المختلفة يمد الجسم بسعرات حرارية تزيد عن الحاجة، مثلما يفعل تناول الدهون بكميات زائدة. والنتيجة هي زيادة الوزن، وحدث السمنة، وهذا مما يتعارض مع طبيعة عمل الأنسولين في الجسم، وتكون المحصلة في النهاية هي حدوث مرض السكر من النوع الثاني.

أنا محتر بشأن السكر، والنشويات ! فهل تناول الكعك أو الخبز يرفع نسبة الجلوكوز في الدم إلي مستويات كبيرة ؟



السكريات والنشويات تدخل تحت مجموعة الكربوهيدرات، وهي تؤكل بكميات متفاوتة، والاثان يرفعان من نسبة الجلوكوز في الدم بنفس القدر. فمثلا كعكة صغيرة وزنها (15 جرام من الدقيق والسكر من دون

السمن) ترفع من نسبة الجلوكوز في الدم بنفس القدر الذي ترفعه شريحة من الخبز العادي (15 جرام من النشويات).

ولعدة سنوات كان يظن أن السكر يمتص أسرع من النشويات في الأمعاء، وعليه كان ينصح الناس بتجنب الحلويات وأصناف السكاكر المختلفة، ولكن الأبحاث العلمية أثبتت أن السكر غير ضار بالنسبة لمرضى السكر إذا كان جزء من الخطة الغذائية، فهو بديل للكربوهيدرات الأخرى.

وهنا يصبح التركيز علي الكمية الكلية التي تأكلها أكثر أهمية للصحة العامة بغض النظر عن مصدرها أما من السكر أو النشويات الأخرى.

وهنالك عوامل معينة تؤثر علي الطريقة التي يستجيب فيه مستوى تركيز الجلوكوز في الدم سواء أكلت السكريات أم النشويات. فعندما تأكل الحلويات مثلا، فربما يجب أن تلاحظ إذا كنت تأكلها مع أطعمة أخرى في نفس الوقت أم لا، وما هي السرعة التي أكلت بها، وكيف تم تجهيز الطعام، وكمية البروتين والدهون الموجودة في الطعام.

فإذا قمت بقياس نسبة الجلوكوز في الدم بعد ساعتين من الأكل، فسوف ترى تأثير السكر على مستوى الجلوكوز في الدم.

وعليك أن تستخدم هذه المعلومة لبيان إن كنت سوف تضمن الحلويات أو السكاكر مع طعامك المعتاد أم لا.

كم عدد الجرامات من السكر يمكن أن أكلها في اليوم؟



لا يوجد عدد سحري من الجرامات لكل يوم، ولكن أكل السكر علي 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 أيضا، كما هو حال الحلويات المختلفة، والتي قد تؤدي إلي زيادة السكر في الدم، وتساعد أيضا 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 طبيعيا في الأطعمة، مثل سكر الفركتوز أو سكر الفاكهة الراييزن، 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 علي 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 والسكريات ببعض من النشويات الأخرى ضمن خطة الطعام التي تقررها لنفسك، فإنه يمكن قياس مستوى السكر في الدم لديك، لكي تقرر أي من 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 (الغير مغذية) 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 تنسى أن تحسب السعرات الحرارية التي مصدرها الدهون والنشويات في الأطعمة التي تحليها.

اسم المحلي	السعرات لكل جرام	أسماء أخرى تجارية	مقارنة مع السكر
السكرين	صفر	Sweet'n Low	200-700 مرة أقل من السكر، ومناسب للطبخ والخبيز
الأسبرتام	صفر	Nutrasweet, Equal	160-220 مرة أقل من السكر، وربما يغير النكهة إذا سخن
أسيسولفيم - ك	صفر	Sunette, Sweet One	200 مرة أقل من السكر، ومناسب للطبخ والخبيز
السكرالوز	صفر	Splenda	600 مرة أقل من السكر، ومناسب للطبخ والخبيز

ما هي المحليات ذات السعرات الحرارية، والتي يمكن أن استخدمها بديلا عن السكر؟



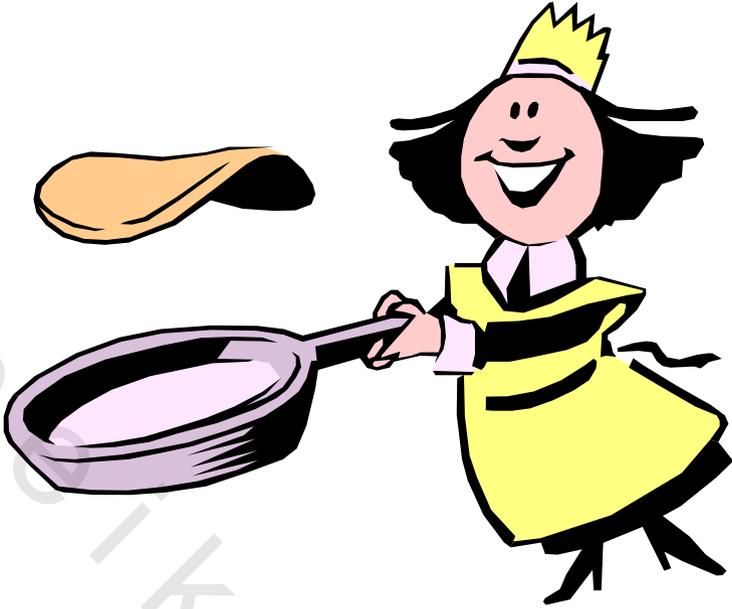
السكر وكل المحليات الأخرى المحتوية علي السعرات الحرارية تمد الجسم بنفس الكمية من السعرات الحرارية، وترفع نسبة الجلوكوز في الدم بنفس الطريقة.

والفركتوز، والعسل، والمحليات الطبيعية الأخرى ليس لديها محاسن علي المحليات الأخرى التي تحتوي علي مثل السعرات الحرارية الموجودة بها. ويمكنك 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.

الوصف بالتفصيل	أسماء أخرى	السعرات لكل جرام	أسم المحلى
محليات : معزز للطعم، ولقوام ومظهر المعجنات المخبوزة	سكر في شكل حبيبات، سكر الطاولة، السكر البودرة والسكر البني أو المولاس	4	السكروز
يعتبر من المحليات: ويعمل مثل السكروز في (المخبوزات) وربما يرفع قليلا الجلوكوز في الدم (أكثر) من السكروز، وإذا كان في كميات كبيرة فإنه يرفع	سكر الفاكهة، محلول الفركتوز المستخلص من الذرة	4	الفركتوز

نسبة الكليسترول الضار (LDL)			
25-90% بنفس حلي السكروز، وربما يحدث إسهال إذا استخدم بجرعات كبيرة.	السوربيتول، المانيتول الازليتول، ايزومالت اللاكتول، والماليتول والنشأ المهدرج	3 - 2	سكر الكحول

**هل أستطيع أن أتناول كل ما أريد من الأطعمة  
المكتوب عليها " خالي من السكر" ؟**



بالطبع لا. فأى طعام مكتوب عليه أنه خال من السكر إنما هو يحتوي علي أقل من 0.5 جرام من السكر في كل وجبة، ولكن ربما يكون به سعرات حرارية ونشويات أخرى مؤثرة.

ومثال ذلك حلوى البودنج (الكريم كراميل) الخالية من السكر، أي بها (صفر) جرام من السكر، ولكن بها في نفس الوقت 70 سعر حراري، و6 جرامات من النشويات في كل نصف كوب من تلك الحلوى كوجبة واحدة. فإذا كنت بصدد أكل كميات غير محدودة منها، فإنك تستطيع ببساطة أن تضيف سعرات حرارية ونشويات كافية لكي تدمر الحمية الغذائية المتبعة، كما تدمر أيضا مجهودات السيطرة علي الوزن بمرور الوقت. وبالرغم من أن أصناف التحلية المستخدمة في المنتجات الخالية من السكر ربما تكون خالية من السعرات الحرارية (مثل بوتاس الاكسوفيم Potassium

Acesulfame، والاسبرتام aspartame والسكرارين أو السكرلوز saccharin ومكونات أخرى عادة ما تحتوي علي الدهون، والنشويات، والبروتين، والسعرات الحرارية الأخرى.



أحذر من تناول الأصناف الموضحة في الصورة.

وربما تستخدم المحليات غير المغذية مع محليات أخرى تحتوي علي سعرات حرارية. وعليه لا تعتمد علي شعار " خال من السكر " المكتوب في مقدمة المغلف فقط، بل إقرأ قائمة المكونات والديباجة التي تصف الطعام وبعناية لتتمكن من اختيار أفضل الأطعمة الصحية.

## ما هو سكر الكحول ؟ وهل الأطعمة المحلاة بسكر الكحول تتسبب في زيادة مستوى الجلوكوز في دمي ؟



سكر الكحول يعرف بأنه (البولى أولز polyols) وهو يستخدم لتحلية أطعمة متنوعة مثل الحلوى، والعلك أو اللبان، والمعجنات، والبوظة أو (الأيس كريم) ومربيات أو مرميلاند الفاكهة. كما يوجد أيضا في معجون الأسنان، وغسول الفم المعطر، والمستحضرات الطبية مثل شراب الكحة، ومستحلبات تطهير الحنجرة lozenges Throat.

وسكر الكحول به من 2- 3 سعر حراري لكل جرام منه، مقارنة بأربع سعرات حرارية لكل جرام من الأنواع الأخرى من السكريات.

أما امتصاص سكر الكحول فيكون أبطأ من امتصاص السكريات الأخرى، ويسبب ارتفاعاً طفيفاً في مستويات الجلوكوز في الدم بعد تناوله.

وبما أن سكر الكحول لا يهضم كلياً في الجهاز الهضمي، فربما يحدث لك بعض الآثار الجانبية مثل التقلصات المعدية معوية intestinal cramping وبعض الغازات إذا أكثر من أكله.

وإحدى النصائح هي أن لا تأكل أكثر من 20 - 50 جرام من سكر الكحول في اليوم، وهي الكمية الموجودة في 12-33 قطعة من سكر الكحول التي يمكن أن تستخدم في تحلية السكاكر القاسية القوام.



وأنواع سكر الكحول الذي تراه على مسودة ديباجة مكونات الطعام ضمن قائمة المحتويات يضم:

النشا المهدرج	المانيتول
الهيدروولسيت	الماليتول
أيسومالت	السوربيتول
لاكتيتول	ازيلتول

## ما هو نبات الاستيفيا Stevia ؟



الاستيفيا عبارة عن نبات حلو المذاق، أحلي من السكر المعتاد بحوالي من 30 إلى 300 مرة، ولا يوجد بها سعرات حرارية تذكر. ويستخلص من النبات ثلاث أنواع من المستحضرات متوفرة بالأسواق قد يوجد إحداها علي الشكل التالي.

1 - سائل أخضر مشوب بالسواد، وهو أحلي من السكر 70مرة، ويستخدم لتحلية رقائق الحبوب المعدة للإفطار، والشاي، والقهوة، والشوكولاتة الحارة أو مشروب الكاكو. وتستخدم أيضا في المخبوزات ولكنها ربما قد تغير من لون تلك المعجنات.

2 - أما الشكل الثاني فهي الأوراق المطحونة وهي أحلي من السكر 30 مرة، وتأتي في رزمات صغيرة بنفس حجم رزمة الشاي، ويمكن أن ترش تلك الأوراق المجروشة على الأطعمة المختلفة، بقصد تحليتها، وأجزاء الورق لا تذوب في الماء.

3 - الشكل الثالث من الاستيفيا Stevia هو الأبيض اللون مثل البودرة، يتحمل الحرارة وهو أحلي من السكر 300مرة.

والشكل السائل والورقي يميل مذاقهما قليلا إلى الينسون.

وبالرغم من أن الاستيفيا تستخدم في البرازيل، واليابان، إلا أنها لم يعترف بها كإضافات للطعام من قبل إدارة الغذاء والدواء FDA .

ومع ذلك فهي تباع في محلات الأغذية للاستخدام الفردي، ولا توجد بحوث علمية مكثفة توضح آثار الاستيفيا وبيان فائدتها لمريض السكر. و الآثار الجانبية غير معروفة أيضا، لذلك ناقش مع فريقك الصحي حول المنتج، وجدوى استعماله من عدمه.



## 6 العسل

الغذاء واللياقة البدنية