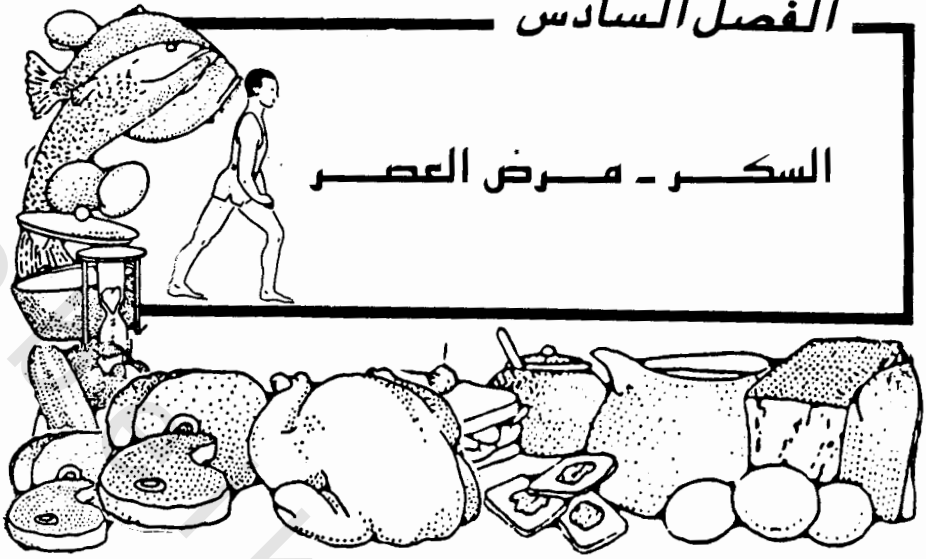


السكر - مرض العصر



رأينا فيما سبق أن المقصود بالتمثيل الغذائي هو تحويل المواد الغذائية إلى عناصر حيوية ومفيدة للجسم ، وعندما نتحدث على سبيل المثال عن التمثيل الغذائي للدهون فإننا بذلك نشير إلى عمليات التحويل التي تحدث للدهون إلى أحماض دهنية وجليسرين يستفيد منها الجسم في عملياته الحيوية .

الموضوع الرئيسى لهذا الكتاب هو فى الحقيقة دراسة التمثيل الغذائى للكربوهيدرات وما يصاحبه من نتائج ، رأينا فيما سبق أن الأنسولين (هرمون يفرزه البنكرياس) يلعب دوراً حاسماً فى عمليات التمثيل الغذائى للكربوهيدرات ونحن فى هذا الكتاب نخصص جزءاً كبيراً فى دراسة سلوك الأنسولين إزاء الجلوكوز فى الدم الذى يجعله يخرق الخلايا وهذا يؤكد عمل الأعضاء كما يؤكد أيضاً تكوين الجليكوجين فى العضلات وفى الكبد وأحياناً يساعد فى تكوين مخزون من الدهون

وبناء على المعلومات السابقة ندرك أن الأنسولين يطارد الجلوكوز (السكر) في الدم وبالتالي يؤدي إلى نقص نسبة السكر في الدم . وعندما تكون كمية الأنسولين التي يفرزها البنكرياس كبيرة عن الحد المسموح به فإن هذا يؤدي في الواقع إلى حدوث اختلال في نسبة السكر (في عمليات التمثيل الغذائي) حيث تنخفض نسبته في الدم إلى حدود غير طبيعية وعلى ذلك فإن انخفاض نسبة السكر في الدم ليست دائماً بسبب نقص السكر في المواد الغذائية التي نتناولها دائماً ، ولكنها ترجع أحياناً للإفراز الزائد للأنسولين ، وعلى سبيل المثال قد تشعر فجأة بتعب في حوالي الساعة ١١ ظهراً وهذا يعنى في أغلب الأحوال وجود نقص في السكر في الدم عن الحد المعتاد وأنت تعاني من نقص في نسبة السكر في الدم وعند تناول أى نوع من الكربوهيدرات الرديئة كأن تأكل قطعة جاتوه ، عندها يعود الجسم بسرعة إلى عمليات التمثيل الغذائي للجلوكوز وبعدها تبدأ نسبة السكر في الدم في الارتفاع وتشعر عندها بتحسن كبير ولكن الزيادة الحادة في الجلوكوز في الدم تؤدي أوتوماتيكياً إلى دفع البنكرياس لإفراز الأنسولين الذى يعمل على إنقاص نسبة السكر في الدم وبعدها تشعر مرة أخرى بالهبوط وأعراض نقص السكر ، إن مثل هذا النمط من التغذية هو الذى سيدفعك حتماً في دائرة إدمان السكر الرهيبة ، إن بعض العلماء يعتقدون أن دائرة إدمان السكر تشابه في كثير من الجوانب مع دائرة إدمان الكحوليات ذلك لأنه عندما تنقص كميات الكحول في دم المدمن فإنه يشعر بالحاجة إلى شرب كميات أخرى وذلك لأن الكحول يتحول بسرعة كبيرة أثناء عمليات التمثيل الغذائي إلى جلوكوز وبالتالي ترتفع نسبة السكر في الدم وعندها يشعر المدمن بالراحة والأمان ولكن للأسف الشديد سريعاً ما يفقد هذا الإحساس لأن السكر الزائد في الدم سيدفع البنكرياس إلى إفراز كميات إضافية من الأنسولين تحرق السكر ، فتنخفض نسبته في الدم إلى أقل حد ، وبمرور بضع دقائق من انتهاء المدمن من احتساء الكأس الأول

حتى يشعر بعدها بحاجته الشديدة إلى كأس آخر لاستعادة نسبة السكر في الدم والتي يشعر عندها بالارتواء ، والواقع أن المدمن يعاني باستمرار وبصورة غير محتملة ولا تطاق من النقص المستمر للسكر الذي يحاول دائماً تعويضه ولا يستطيع الفكاك من هذه الحلقة المفرغة التي لا نهاية لها .

ومن المؤسف أن المراهقين مدمنى شرب المياه الغازية يتعرضون لمثل هذا الموقف المخزى حيث يتذبذب مؤشر السكر لديهم ارتفاعاً وانخفاضاً تماماً مثل مدمنى الخمر ولذا ننصح دائماً بالاعتدال فى شرب هذه المياه الغازية الضارة بالصحة .

ونقدم فيما يلى بعضاً من أعراض نقص السكر فى الدم :

التعب - سرعة الانفعال - العصبية المفرطة - العدوانية - عدم التحمل - القلق - فقد القدرة على التركيز وكثرة التثاؤب - صداع فى الرأس - العرق الغزير - زيادة العرق فى الكفين - سوء الفهم وعدم القدرة على تلقى علوم المدرسة - مشاكل فى الهضم - الغثيان - مشاكل فى القدرة على التعبير - تلثم فى الكلام .

هذه القائمة لا تشمل كافة الأعراض إلا أنها تعطى صورة شبه كاملة للموقف ، والمصاب بحالة نقص فى كمية السكر فى الدم لا يتعرض لكل هذه الأعراض دفعة واحدة وبصفة دائمة ولكنه ربما يعاني من واحد أو أكثر من هذه الأعراض وسرعان ما تزول بمجرد تناول أى طعام ولعلك لاحظت أن بعض الناس تزداد عصبيتهم قبل حلول ميعاد تناولهم الطعام المعتاد .

ومن بين هذه الأعراض يوجد عرض واحد كثير التكرار قد تكون لاحظته فى نفسك أو بين الآخرين من معارفك وهو عرض الإرهاق والشعور بالتعب .. إنه واحد من السمات الرئيسية لهذا العصر .. كثير من الناس ينامون ، يمرحون ، يستمتعون بأوقات فراغهم .. ومع ذلك دائماً

يشعرون بالإرهاق والتعب ، وعندما يستيقظون فى الصباح يشعرون بالصداع وفى منتصف النهار يشعرون بالرغبة فى النوم فى المكاتب ، إنه التعب المفاجئ بعد تناول وجبة الإفطار ، ويستنفذون معظم طاقاتهم قبل العودة إلى ديارهم .. وفى البيت لا يعملون شيئاً سوى مشاهدة التلفيزيون وفى الليل يبحثون عن النوم وعندما يغطون فى سباتهم يكون بالتقريب هو موعد استيقاظهم وتبدأ الدورة من جديد ، وعادة هم يواجهون أصابع الاتهام إلى الضغط العصبى للحياة العصرية - الضوضاء - مشاكل المواصلات ، وهكذا يتذرعون بأسباب شتى ومعاذير مختلفة ، ولمقاومة هذه الأعراض لا يجدون من وسيلة سوى احتساء المزيد من فناجين القهوة وتناول أقراص الفيتامينات والأملاح المعدنية وفى ممارسة اليوجا ، وفى أغلب الأوقات يرجع السبب فى هذا الإحساس المرهق بالتعب إلى وجود مشاكل فى نسبة السكر فى الدم مرجعه اتباع نظام غذائى غير متوازن .

فى هذه الأيام تنخفض نسبة السكر فى الدم لدى العديد من المواطنين بشكل غير طبيعى وبصورة تكاد تكون مزمنة وهذه الحالة هى نتيجة مباشرة للتغذية المفرطة بالعديد من الكربوهيدرات الرديئة - الإكثار من السكر والمشروبات السكرية - الخبز الأبيض - البطاطس - العجائن - الأرز الأبيض - البسكويت وهذا بدوره يؤدى إلى زيادة إفراز الأنسولين .

ساد الاعتقاد لوقت طويل أن ذوى الأجسام الضخمة أكثر الناس تعرضاً للإصابة بمرض السكر وأثبتت الدراسات الحديثة التى أجريت خلال السنوات العشر الأخيرة خاصة فى أمريكا أن العديد من النحاف قد يكونون ضحايا هذا المرض اللعين ويرجع السبب فى ذلك إلى الإفراط المتزايد فى استهلاك السكر والكربوهيدرات الرديئة وينحصر الفارق بين الفئتين فى مستوى عمليات التمثيل الغذائى ولكن فيما يختص بنسبة السكر فى الدم فإن العواقب والنتائج واحدة .

وأثبتت الدراسات أن النساء لهن حساسية خاصة لموضوع التغيير فى

نسبة السكر ويعتقد الباحثون أن هذا يقدم التفسير الكافي لمزاجهم المتقلب ولحالات الاكتئاب التي تصيب النساء عقب الولادة .

عند تطبيق النظام المسجل فى الفصول السابقة بكل دقة وصرامة فإنك تشعر فى الحال بالعديد من المؤشرات الإيجابية علاوة على التخلص من عدة كيلوجرامات زائدة حيث تزداد عندك مشاعر المرح والإقبال على الحياة والتفاؤل والحيوية وحتى فى الحالات القليلة التى تشعر فيها بالإرهاق فإنها سرعان ما تزول وتستعيد بسرعة كل قدراتك العقلية والجسدية . ويرجع السبب فى ذلك إلى التوقف الكامل عن استهلاك السكر والكربوهيدرات الرديئة الذى يؤدى إلى إيقاف إفراز أى كميات زائدة من الأنسولين وبهذه الطريقة تتوقف نسبة السكر فى الدم عند حد معين وعندها يبدأ الجسم مدفوعاً بفطرته وغريزته الطبيعية فى إيجاد الطريقة المناسبة لتصنيع احتياجاته المناسبة من السكر بنفسه من مخزونه الدهنى وهذه هى الطريقة الوحيدة للحصول على مستوى ثابت من السكر فى الدم .

وبمجرد اتباع النصائح المسجلة فى هذا الكتاب لن يمر عليك سوى أسبوع واحد وبعدها تكتشف مدى التحسن الهائل الطارئ الذى يلحق بجسديك وعقلك .

