«السكر» المسؤول الأول عن السمنة



مع دخول السكر بأنواعه الكثيرة في تركيبة العديد من المنتجات الغذائية، لم يعد في إمكاننا حساب الكمية الحقيقية التي نتناولها منه كل يوم. كيف نتفادى الإفراط في تناول السكر؟ وماذا نفعل لنتجنب زيادة الوزن الناتجة عنه؟

جميعنا نتناول السكر بشكل طبيعي في الفواكه والعسل، ونأكله مضافاً إما إلى فنجان القهوة، أو في اللبن بالفواكه، البسكويت، الشوكولاتة، وحتى في المنتجات التي لا نتوقع وجوده فيها مثل الكاتشاب. والواقع أننا – ومن دون انتباه – نتناول كمية كبيرة جدّاً منه. وتعلق المتخصصة الفرنسية في مكافحة السمنة أنجيليك هولبير، فتقول إنّه لا يكفي أن نتوقف عن قضم الأطعمة الحلوة خارج مواعيد الوجبات كي نُفرِط في أكل السكر، لأننا نفعل ذلك ضمن الوجبات الرئيسية أيضاً. فالكثير من الأشخاص الذين يأتون لاستشارتها بهدف تخفيف الوزن يؤكدون لها أنهم لا يأكلون الكثير من السكر، وعندما تطلب منهم تدوين كل ما يتناولونه في اليوم، تجد في لائحة طعامهم: مربى الفواكه والعسل وعصير الفواكه صباحاً، والبسكويت وآيس كريم الفانيليا كتحلية بعد وجبة الظهر، واللبن بالفواكه ومربع شوكولاتة بعد العشاء. وتقول إنّه إذا استمر هؤلاء الأشخاص في تناول هذه الأطعمة، فإن وزنهم سيزداد بمعدل 100 غرام في الشهر، أي ما يصل إلى 1.2 كيلوغرام في السنة من دون أن يلحظوا السبب الحقيقي وراء ذلك، وهو مبالغتهم في تناول الفكر.

السكر، متعة ذوقية:

كيف وصلت بنا الحال إلى استهلاك هذا القدر الكبير من السكر؟ يبدو أنّ المسؤول الأوّل هو البيولوجيا الطبيعية التي برمجت الجسم على حب السكر. ويقول المتخصص الفرنسي في أمراض الأيض والسكري، ريجينالد الووش إننا نمتلك على لساننا وفي دماغنا وحدات استقبال شديدة الحساسية للسكر. وهي تبحث عنه في كل مكان للحصول على المتعة الذوقية التي يوفرها لنا. والواقع أنّ الأمر لم يكن يسبب مشكلة فعلية في الماضي عندما كانت الأطعمة الطبيعية ذات المذاق الحلو متوافرة بكميات صغيرة على شكل فواكه وعسل، لكن المشكلة بدأت مع استخراج السكر من قصب السكر، ومن ثمّ مع الصناعات الغذائية، فقد تحولت نكهة السكر بفعل ذلك من عملة نادرة نسبياً إلى عمله رخيصة وشائعة جدّاً

وموجودة في كل مكان. فيكفي اليوم أن تطالب حليمات الذوق لدينا بشيء من السكر حتى ينهال عليها من كل صوب.

لماذا يؤدي الإكثار من السكر إلى زيادة الوزن؟

مع الانتشار الواسع للمنتجات الغذائية الغنية بالسكر، بدأ المتخصصون في التغذية يتساءلون عما إذا كانت الكيلوغرامات الزائدة في أجسامنا تأتي بسبب إكثارنا من السكر، وليس بسبب النظام الغذائي الغني بالدهون كما كنا نعتقد في السابق. ويقول الووش إنّ الخبراء متأكدون اليوم من أنّ الاضطراب الأيضي الذي يحدثه الإكثار في تناول السكر، يؤدي بالضرورة إلى زيادة في الوزن وإلى مشاكل صحية أخرى. ويضيف إلى إن زيادة الوزن تتعلق بشكل أساسي بإفراز هرمون الأنسولين. ويلعب هذا الهرمون دور الحارس الذي يفتح أبواب الخلايا ويمدها بالغذاء. ويتم إنتاج وإفراز الأنسولين في البنكرياس عندما ترتفع مستويات سكر الدم (الغلوكوز) نتيجة تناول الكربوهيدرات. وهو يتولى مهمة إدخال الغلوكوز إلى الخلايا، وإعادة مستويات سكر الدم إلى معدلاتها الطبيعية.

وعندما لا يستخدم الجسم الغلوكوز الذي يدخل إلى الخلايا (خاصة للقيام بجهد بدني) يتم تخزينه على شكل دهون، تبقى تحت سيطرة الأنسولين. وما يزيد تفاقم الوضع هو أنّ هذه الأنسجة الدهنية لا تجد أي صعوبة في تخزين المزيد من السكر.

والمشكلة مع المنتجات الغذائية المحلاة بالسكر هي أن تناولها يؤدي إلى ارتفاع فجائي وكبير في مستويات سكر الدم، وما ينتج عنه من إفراز كمية كبيرة من الأنسولين. وكلما ازدادت كمية هذه المنتجات التي نأكلها، ازداد إفراز الأنسولين، وازدادت كمية الغلوكوز المخزن على شكل دهون في الجسم. وفي المقابل فإننا كلما خففنا من تناولها، نشجع الجسم على عملية استهلاك هذا المخزون لأنّه يضطر إلى تحويل الدهون المختزنة إلى وقود ضروري لأداء وظائفه. ويقول الووش صحيح أنّ الغلوكوز الناشئ عن السكريات هو الوقود الأساسي في الجسم، لكن هذا لا يعني أن علينا أن نُفرِط في تناول السكريات، لأنّ الأيض في الجسم مبرمج بشكل طبيعي لإنتاج الغلوكوز، انطلاقاً من البروتينات والدهون التي نأكلها.

هل يتوجب حذف كل السكريات (الكربوهيدرات) من وجباتنا؟

يجيب الخبراء إنّه لحسن الحظ لا يتوجب علينا إلغاء السكريات تماماً من نظامنا الغذائي. فهناك نوعان منها، الأولى بسيطة سريعة الهضم، والثانية مركبة وبطيئة الهضم. وينصح الخبراء بأن تشكل الكربوهيدرات مصدراً يتراوح بين 50 و55% من الوحدات الحرارية التي نتناولها يومياً، وألا تشكل الكربوهيدرات سريعة الهضم إلا 5% من مجمل هذه الكمية. ويمكننا بسهولة التأكد من وجود هذه الأخيرة بسبب مذاقها الحلو. وبعضها يكون موجوداً بشكل طبيعي في الأطعمة مثل اللاكتوز في الحليب ومشتقاته، والفراكتوز في الفواكه والعسل.

أما الساكروز المستخرج من قصب السكر، أو الشمندر فهو إما أن يضاف لتحلية الأطعمة الطبيعية، وإما لتحضير منتجات غذائية حلوة. وهو موجود بكثرة وبشكل خفي في الكثير من أطعمتنا، وهو واحد من العوامل الرئيسية وراء زيادة وزننا.

ومنذ بضع سنوات قام الصناعيون بإنتاج نوع جديد من السكر يضاف إلى لائحة أنواع السكر الموجودة، وهو شراب الغلوكوز – الفراكتوز، أو شراب الذرة الغني بالفراكتوز، ويتم تصنيعه انطلاقاً من مادة رخيصة الثمن هي نشاء الذرة. وتقول هولبير إنّ هذا السكر موجود بكثرة في المنتجات الغذائية التجارية ذات المذاق الحلو. وهو يتميز بإمكانية أيضه في الكبد، ويتحول مباشرة إلى دهون عندما نأكله بكميات كبيرة لا نحرقها ويتوجب تخزينها.

ولإعطاء فكرة عن كمية السكر الموجودة في بعض المنتجات الغذائية الشائعة، نذكر أن ملعقة صغيرة تحتوي على 5 غرامات من السكر، وعلبة صغيرة من اللبن بالفواكه (19غ)، كوب من عصير البرتقال الصافي

(22غ)، لوح من الشوكولاتة من نوع مارس مثلاً (27غ) عبوة من المشروبات الغازية (36غ).

ونظراً للدور الكبير الذي يلعبه السكر في زيادة الوزن، ينصح الخبراء كل المعتادين على تناول الحلويات والسكر والذين يرغبون في التخلص من الوزن الزائد، أن يبدأوا بتقصي مكامن السكر الخفي في المنتجات الغذائية، وباتباع النصائح التالية التي تساعد على كسر قيود التعود على مذاق السكر بسرعة وبشكل دائم. وهي:

1- التوقف عن تحلية المشروبات بالسكر:

يجب أن نبدأ تدريجياً بالتخفيف من كمية السكر التي نضيفها إلى القهوة، الشاي ونقيع الأعشاب. فعوضاً عن إضافة ملعقتين نكتفي بملعقة واحدة من السكر، ثمّ بنصف ملعقة حتى نصل إلى يوم نحتسي فيه مشروباتنا جميعها من دون سكر. وإذا وجدنا أن مذاق القهوة التي نشربها أصبح مراً كثيراً بالنسبة إلينا، يمكننا أن نجرب أنواعاً أخرى منها، ونخفف من كثافتها وتركيزها. وإذا واجهنا صعوبة بالغة في شربها، على الرغم من ذلك، علينا أن نتخلى عنها نهائياً. فإذا كنا لا نستسيغ مذاق القهوة الطبيعي فالأرجح أننا لسنا من محبي القهوة أصلاً. أما بالنسبة إلى الشاي نقيع الأعشاب، فهناك أنواع كثيرة قليلة المرارة، وتحتوي على نكهات طبيعية لذيذة.

2- التدقيق في لائحة المحتويات:

عندما نرغب في الاختيار بين منتجين متشابهين، علينا أن ندقق في كمية السكر المذكورة في لائحة المحتويات على كل منهما، ونشتري المنتج الذي يحتوي على كمية أقل من السكر. وهنا يمكننا أن ننسى عدد الوحدات الحرارية ونركز على لائحة المحتويات ونمتنع عن شراء المنتجات التي تجد في المرتبات الثلاث الأولى على لائحة المحتويات فيها: كلمات سكر، وشراب الغلوكوز، شراب الغلوكوز – الفراكتوز، ديكستروز، مالتوز، أو التي تحتوي على أنواع عدة من السكر.

3- تفضيل المنتجات التي تحمل عبارة "لا تحتوي على سكر مضاف":

هذه العبارة تعني أنّه لم تتم إضافة أي نوع من السكر (ساكروز، فراكتوز، شراب الغلوكوز..) أثناء عملية تصنيع منتجات مثل عصير الفاكهة، اللبن وغيرها. وعلينا أن ندقق في اللائحة لنتأكد من أنّه لم يتم التعويض عن هذه الأنواع من السكر بإضافة مواد تحلية اصطناعية. ولا يجب أن نخلط بين عبارتي "من دون سكر مضاف" و"خفيف السكر". فالمنتجات خفيفة السكر تظل تحتوي على سكر مضاف، ولكن أقل من المنتجات العادية. أما المنتجات "من دون سكر مضاف" فهي لا تحتوي إلا على السكر الموجود بشكل طبيعي في المواد الأساسية المستخدمة مثل التفاح أو البرتقال.

4- التخفيف إلى أقصى حد ممكن من تناول المنتجات المصنعة المحلاة بالسكر:

السكاكر، البسكويت، الجاتوه، الحلويات، ألواح الشوكولاتة، الآيس كريم، هي بضع المنتجات الكثيرة على لائحة المنتجات التي تحتوي على كمية كبيرة من السكر. وبما أننا لا نتمكن من التحكم في كمية السكر الموجودة في هذه المنتجات، يتوجب علينا تفاديها بكل بساطة. وإذا وجدنا صعوبة كبيرة في التخلي عنها تماماً، يمكننا في البداية أن نسمح لأنفسنا بتناول كمية صغيرة من الأنواع المحلاة بمواد التحلية الاصطناعية منها، قبل أن نتوقف تماماً عن أكلها.

5- التخفيف من كمية السكر المذكورة في الوصفات التي نعدها:

غالباً ما تكون كمية السكر المذكورة في وصفات تحضير الكعك، الجاتوه وغيرها كبيرة جدّاً. وعلينا في البداية أن نستخدم العسل السائل عوضاً عن السكر (65 غراماً من العسل مكان 100 غرام من السكر) أو شراب الأغاف (75 غراماً منه مكان 100 غرام من السكر) فهما يتمتعان بقدرة تحلية أقوى من السكر. وعلينا أن نخفف السكر خاصة في الوصفات التي تحتوي على الشوكولاتة أو الفواكه، التي توفر لنا أصلا نكهة حلوة. والواقع أنّه يمكننا في بعض الأحيان استخدام نصف كمية السكر المذكورة في الوصفة فقط.

6- الامتناع عن تحلية اللبن:

يجب التوقف عن إضافة السكر إلى اللبن، وللتخفيف من النكهة الحامضة التي تغلب على بعض انواع اللبن أو الجبن الأبيض المائع الخالية من الدسم، يمكننا أن نشتري الانواع خفيفة الدسم منها، أو حتى كاملة الدسم، ونضيف إليها البهارات مثل القرفة أو الفانيليا أو النعناع لإكسابها نكهة لذيذة. كذلك يمكننا أن نضيف إليها المكسرات مثل اللوز أو الجوز المقطع، أو قطع الفاكهة الطازجة مثل الكيوي، أو المجمدة مثل ثمار العليق.

7- احتساء كمية وافرة من الماء:

يجب الاكتفاء بشرب الماء، فالمشروبات الأخرى مثل العصير تكون غنية جدّاً بالسكر. وبغياب الألياف الغذائية من العصائر، يؤدي شربها إلى ارتفاع كبير في مستويات سكر الدم والأنسولين. وإذا كنا نجد الماء العادي عديم الطعم، يمكننا أن نعزز نكهته عن طريق إضافة قطعة من قشور البرتقال أو شريحة من الحامض إلى إبريق الماء، أو أعشاب عطرية طازجة مثل أوراق النعناع أو رشة من البهارات مثل القرفة. وإذا كان لابدّ من شرب عصير الفاكهة، علينا أن نُحضّره بأنفسنا، فنعصره من لب الفاكهة للحصول على الألياف الغذائية الضرورية، ونخفضه بالماء للتقليل من نسبة السكر المركز فيه.

8- الحرص على تناول 3 وجبات متوازنة وكاملة:

كي نتفادى التوق الشديد إلى الأكل خلال النهار، علينا أن نحترم روتيناً غذائياً جيّداً، فنحرص على أن تحتوي كل وجبة على بروتينات، ألياف غذائية، وكربوهيدرات ذات مؤشر تحلون منخفض، تساعدنا على الإحساس بالشبع لوقت طويل. وفي حال أحسسنا بجوع خفيف بين الوجبات، يمكننا أن نأكل وجبة خفيفة تحتوي على البروتينات مثل اللبن، أو شريحة من مرتديلا الدجاج أو الديك الرومي، بيضة مسلوقة، أو حفنة من المكسرات.

9- الاكتفاء بتناول حبتين من الفاكهة في اليوم:

تحتوي الفاكهة على سكر طبيعي هو الفراكتوز. وهي مصدر للألياف الغذائية والعناصر المغذية الضرورية للجسم، ولا يجب أن نهمل تناولها، ولكن علينا أن نستمتع بتناولها باعتدال. وللحد من تأثيرها في مستويات سكر الدم، علينا أن نضبط كميتها، ونأكلها كاملة مع قشورها، ولا نأكلها أبداً خارج الوجبات. وتجدر الإشارة إلى أننا نحصل على ما يتراوح بين 15 و18 غراماً من السكر عندما نأكل

برتقالة، أو تفاحة أو إجاصة متوسطة الحجم، أو نصف موزة، أو 15 حبة من العنب، أو ثمرة مانغو صغيرة.

10- الاستمتاع بأطباق الطعام الأخرى:

في غياب الأطباق اللذيذة المتنوعة، يزداد خطر إقبالنا على تناول المنتجات الغذائية الغنية بالسكر. لذلك علينا أن نحرص على تحضير أطباق شهية، نحرص على احتوائها على كمية كافية من الدهون الصحية مثل زيت الزيتون، إضافة إلى الأعشاب العطرية والبهارات التي تمنحها نكهة لذيذة. وعلينا أن نبتعد عن استخدام المنتجات الخالية من الجسم لأنها عديمة النكهة، ونعود إلى تناول الأجبان بكمية صغيرة، ونختار قطع اللحم والسمك ذات النوعية الممتازة والمذاق اللذيذ.

11- الانتباه إلى مؤشر التحلون:

ليست الكربوهيدرات كافة سيئة للقوام. فالأنواع التي لا يسبب تناولها ارتفاعاً كبيراً في مستويات سكر الدم تساعد على الإحساس بالشبع ولا تعزز عملية تخزين الدهون في الجسم. وتتميز هذه الأنواع من الكربوهيدرات بانخفاض مؤشر التحلون الخاص بها. ويسمح هذا المؤشر بتحديد قدرة طعام ما على رفع نسبة السكر في الدم، وكلما كان مرتفعاً وقريباً من 100، ارتفع مستوى سكر الدم بسرعة عند تناوله، ليعود وينخفض بسرعة بعد ذلك. وكلما كان أقرب إلى الصفر، ظل مستوى السكر متوازناً وطالت فترة الإحساس بالشبع عند تناوله. وتكون الأطعمة ذات المذاق الحلو ذات مؤشر تحلون مرتفع عادة، ويجب تناول أقل كمية ممكنة منها. أما رقائق الحبوب الكاملة والبقوليات التي تتمتع بمؤشر تحلون منخفض، فيمكن تناولها يومياً للمساعدة على تخفيف الوزن.

نموذج عن وجبات حمية تخفيف السكر:

يمكن لاتّباع حمية خفيفة السكر لمدة أسبوعين أن يخصلنا من حوالي 5 كيلوغرامات من الوزن الزائد. وخلال الأسبوع الأوّل من هذه الحمية نخفف المنتجات الغذائية التي يضاف إليها السكر، ونكتفي بتناول الأطعمة الحلوة بشكل طبيعي. ونكتفي بإضافة القليل من مواد التحلية الاصطناعية مثل خلاصة ستافيا إذا كان مذاق الأطعمة مراً جدّاً بالنسبة إلينا، ونأكل حبتي فاكهة في اليوم فقط. أما في الأسبوع الثاني فنحافظ على هذه العادات الصحية ونستعيض عن الكربوهيدرات المصنعة سريعة الهضم بالأنواع الكاملة بطيئة الهضم، وذلك للحفاظ على استقرار مستويات سكر الدم، ما يحول دون إحساسنا بالرغبة في تناول أطعمة حلوة خارج الوجبات.

وجبات يوم من الحمية:

الإفطار: قهوة أو شاي من دون سكر، 15 حبة عنب، 40 غراماً من رقائق الشوفان، علبة صغيرة من اللبن، بضع حبات من اللوز.

الغداء: طبق صغير من سلطة الشمندر، 120 غراماً من لحم البقر المطبوخ مع الجزر، شريحة من خبز الجاودار (30 غراماً)، 30 غراماً من الجبن.

العشاء: نصف طبق من الكرافس المبشور، بيضة مسلوقة، 100 غرام من العدس المسلوق مع الحامض والأعشاب العطرية، طبق من الهندباء المطبوخة مع القليل من زيت الزيتون، ثمرتا كلمنتين.

وبعد نهاية هذين الأسبوعين نكون قد تخلصنا من عادة تناول الأطعمة الحلوة، فنحضّر وجباتنا المتوازنة انطلاقاً من فئات الأطعمة الصحية، مثل البروتينات خفيفة الدهون خاصة الأسماك، البقوليات، الحبوب الكاملة، الخضار، الزيوت الصحية مثل زيت الزيتون، والمكسرات وخاصة الجوز الغني بأحماض أوميغا/ 3 الدهنية. أما عند الطبخ فالأفضل أن نشوي الاطعمة أو نخبزها في الفرن مع القليل من الزيت أو نحضرها بالبخار.