

المُحلّيات الصناعية.. هل هي بريئة من السرطان؟



تُعتبر المُحلّيات الصناعية من المواد الكيميائية التي يتم استخدامها بديلاً للسكر العادي لتحلية المأكولات والمشروبات، فهذه المواد الغذائية شبه خالية من السرعات الحرارية، ولا تحتوي على أي جرام من النشويات، مما يجعلها مناسبة جداً عند اتباع الحمية الغذائية، أو في حال معاناة مرض السكري. وتتميز تلك المحليات عن السكر بأنّها تتمتع بنكهة حلوة جداً، مما يعني أنّ استخدام كمية صغيرة منها كافٍ لتحلية كوب من القهوة أو قالب من الكيك.

هناك دراسات كثيرة انتشرت في عالمنا، تشير إلى أنّ المحليات الصناعية يمكن أن تزيد خطر المعاناة من أمراض السرطان. وهنا سنسلط الضوء على آخر ما توصلت إليه الدراسات حول هذا الموضوع.

- السكرين لا علاقة له بالسرطان!

ظهرت في السبعينات، دراسات علمية تؤكد أنّ تناول السكرين، وهو النوع الأشهر من السكر الصناعي، يزيد خطر المعاناة من السرطان. ومع مرور الأيام، وتحديداً عام 2000، وبعد إجراء دراسات عديدة على الإنسان، تبين أنّ هذا النوع من السكر الصناعي لا علاقة له بالسرطان، إلا أنّه على الرغم من الدراسات الحديثة التي ظهرت، لا كنوع من المُحلّيات الصناعية، وذلك بعد القيام بدراسات عملية عديدة عليه؛ ولكن ظهرت دراسة أثارت الجدل العالمي عام 2005، بعد أن أشارت إلى أنّ تناول كميات كبيرة منه قد تزيد خطر المعاناة من سرطاني الدم والدماغ. وفي عام 2006، كان المعهد الوطني الأمريكي للسرطان، قد أكّد عدم وجود علاقة بين تناول الأسبارتام والسرطان. كما أنّ استعراضاً للأدلة أُجري عام 2013، أكّد أنّه لا يمكنه أن يسبب السرطان لدى الإنسان.

- السوكرالوز لا يؤدي إلى السرطان:

بعد إجراء أكثر من 110 دراسات علمية حول السوكرالوز، تمّت الموافقة من قبل منظمة الغذاء والدواء الأمريكية، حول إمكانية استخدام هذا النوع من السكر الصناعي بشكل آمن.

وعلى الرغم من ظهور دراسة عام 2016 تشير إلى أنّهُ يُمكن أن يسبب السرطان، إلا أنّ منظمة الغذاء والدواء الأمريكية لم تُصادق على ذلك.

- أنواع أخرى من المُحلّيات:

هناك مجموعة أخرى من المُحلّيات الصناعية التي يُسمح باستخدامها في الولايات المتحدة الأمريكية، وهي بريئة من تهمة زيادة خطر المعاناة من السرطان، هذه المُحلّيات الصناعية تتمثل في التالي:

* أسيسلفام البوتاسيوم الذي تمّ الموافقة على استخدامه عام 1988.

* النيوتام الذي تمّ الموافقة على استخدامه من قبل منظمة الغذاء والدواء الأمريكية عام 2002.

* الأدفنتام الذي تمّ الموافقة على استخدامه عام 2014.

- المُحلّيات الصناعية آمنة؛ ولكن..

صحيح أنّهُ تمّ تبرئة المُحلّيات الصناعية بمختلف أنواعها من زيادة خطر الإصابة بالسرطان؛ ولكن هذا لا يعني أنّهُ يُمكن استهلاكها بالكمية التي تحلو لك.

فالمُحلّيات الصناعية في النهاية مركبات كيميائية، تحتوي مواد مُصنّعة، تسبب العديد من المشاكل الصحيّة الأخرى في حال تناولها بشكل كبير، مثل: الكبد، الكليتين، الجهاز الهضمي، السكتات الدماغية، هي بعض من المخاطر الصحيّة التي قد يتم التعرّض إليها، في حال استهلاك كمية كبيرة من المأكولات والمشروبات التي تحتويها تلك المُحلّيات. فما الحل؟

لأبأس من استهلاك كمية قليلة جداً من هذه المُحلّيات الصناعية؛ ولكن في حال الرغبة فعلاً في خفض كمية السكر المتناولة في اليوم الواحد، ويُفضل القيام بذلك تدريجياً ومن دون اللجوء إلى استخدام المُحلّيات الصناعية، التي لا نزال نحتاج إلى العديد من الدراسات العلمية للتأكّد فعلاً من سلبياتها وإيجابياتها.

ويُمكن على سبيل المثال، وضع ملعقة ونصف الملعقة من السكر في كوب الشاي، بدلاً من استخدام ثلاث ملاعق منه، ومع الوقت يُمكننا تخفيف هذه الكمية أكثر وأكثر.

من جهة أخرى، يمكن اللجوء إلى مُحلّيات طبيعية قليلة بالسعرات الحرارية ومناسبة لمرضى السكري، بدل اللجوء إلى مُحلّيات صناعية. ومن بينها نذكر ما يلي:

سكر الفروكتوز: هو نوع من السكر الذي يتم استخراجه من الفواكه، ويعمل على تحلية المشروبات والمأكولات أكثر من السكر العادي بمرّتين. هذا يعني أنّهُ يُمكن استبدال كوب من السكر العادي بنصف كوب من الفركتوز للحصول على نسبة الحلاوة ذاتها، كما أنّ هذا النوع من السكر مناسب لمرضى السكري ولا علاقة له بزيادة خطر الإصابة بالسرطان.

الستيفيا: هي ليست من المُحلّيات الصناعية كما يعتقد البعض، بل هي نبتة طبيعية خالية من السعرات الحرارية تحمل نكهة حلوة. لذا تُعتبر من بين أنواع المُحلّيات الطبيعية، والتي استخدامها آمن في مختلف أنواع المشروبات والمأكولات، وعشبة الستيفيا تنمو في المناطق الاستوائية، ويتم استخراج المركبات الحلوة من أوراقها عبر نقعها في الماء، وتُعتبر نوعاً من المضافات الغذائية، بحسب منظمة الصحة والدواء الأمريكية، التي سمحت باستخدامها عام 2008.

ومن الجدير بالذكر أنّ هذه النبتة خالية من السعرات الحرارية، ولا تسبب الزيادة في الوزن، ولا تؤدي إلى رفع السكر في الدم، ما يجعلها مناسبة للأشخاص الذين يريدون خسارة الوزن، وأيضاً لمرضى السكري.

إنّما المشكلة الوحيدة مع الستيفيا أنّ طعمها مُرّ، لهذا السبب ليست مفضلة لدى الكثيرين.