

نصائح للتححرر من عادة تناول السكر



النصيحة الأولى التي يقدمها الأطباء والمتخصصون في مكافحة السمنة هي التخفيف من كمية السكر التي نتناولها. لكن تطبيق هذه النصيحة ليس بالأمر السهل، ويحتاج إلى أكثر من قوة إرادة. هل هناك وسائل تساعدنا على التخفيف من إقبالنا على السكر؟

جميعنا يعلم أن السكر الأبيض لا يتمتع بأي قيمة غذائية، وأزّنه يضر بالصحة ويتسبب بزيادة الوزن، لكن ذلك لا يُثنينا عن تناول كميات كبيرة منه يومياً. وهنا لا يمكن إلا أن نتساءل: لماذا نستمر في تناول الأطعمة والمشروبات الغنية بالسكر، ونحن نعلم أنها تضر بصحتنا؟ يقول بعض الباحثين إن رغبتنا في تناول الفراكتوز (السكر) مبرمجة فينا منذ القدم، فقد انجذب الإنسان الأول إلى تناول المنتجات الطبيعية ذات المذاق الحلو واعتاد على تناولها. فخلافاً للكثير من المنتجات التي كان يجدها في الطبيعة، لم يكن أي من المنتجات حلوة المذاق ساماً، فأصبحت طعامه المفضل. أما البعض الآخر فيقول إن الإنسان يُقبل على تناول السكر بسبب تأثيره في الجسم. فقد أظهرت الصور المقطعية أننا عندما نأكل طعاماً حلواً، يقوم الدماغ بإنتاج الـ"دوبامين"، وكأزّنه يكافؤنا على تناول السكر بإفراز هذا الناقل العصبي الذي يجعلنا نشعر بالارتياح والسعادة. فنعتاد على تناوله ونلجأ إليه كلما شعرنا برغبة في رفع معنوياتنا أو في التمتع بالحبور. ويصف الكثير من العلماء إقبالنا هذا على تناول السكر بأزّنه إدمان فعلي يتوجب علينا التحرر منه، لأنّنه يُلحق أضراراً كثيرة بصحتنا وبقوامنا.

1- اعتماد نظام غذائي متوازن:

يؤكد الخبراء أن توقنا الشديد إلى السكر يتراجع بشكل ملحوظ عندما نتناول وجبات صحية غنية بالبروتينات والخضار. فالبروتينات هي أبرز الأطعمة التي يمكنها أن تساعدنا على الإحساس بالرضا وبالشبع. كذلك فإن تناولها مع الكربوهيدرات، يساعد على استقرار مستويات سكر الدم، فهي تخفف من تأثير الوجبة في مستويات سكر الدم عن طريق إبطاء عملية امتصاص الغلوكوز (الناج عن تحليل الكربوهيدرات) في مجرى الدم. ومن المعروف أن التقلبات الكبيرة في مستويات سكر الدم، تحفز لدينا التوق إلى تناول السكر. وأبرز الأطعمة الغنية بالبروتينات هي اللحوم خفيفة الدهون، البيض، السمك، الفاصولياء، الحليب ومشتقاته، المكسرات والبذور. لذلك، تنصح المتخصصة الأميركية في التغذية جولي

روس، بعدم الاكتفاء بحذف المنتجات الغذائية المصدّعة والمكررة، مثل السكر الأبيض والدقيق الأبيض من نظامنا الغذائي، بل الحرص على إدخال أطعمة جيدة إليه. وهي تؤكد على ضرورة تناول ما بين 20 و30 غراماً من البروتينات في كلّ وجبة، ومقدار ما بين 4 و5 أكواب من الخضار المتنوعة في اليوم، إضافةً إلى كمية معقولة من الدهون. فالدهون الصحية ضرورية لعدد كبير من الوظائف الحيوية في الجسم، كذلك فإنها مثل البروتينات تساعد على تعزيز الإحساس بالشبع وإطالة مدته. وتؤكد روس أن تناول وجبات متوازنة بانتظام، يمنحنا قدرة على مقاومة إغراء الدونات والحلويات والسكري.

2- الحصول على الفيتامينات والمعادن الضرورية:

يمكن للتوق إلى الأطعمة الحلوة أن يكون ناتجاً عن نقص في بعض العناصر المغذية في الجسم مثل معدن الكروم (الموجود في البروكولي، الفاصولياء) والفوسفور (متوافر في المكسرات، البقوليات، الحبوب، السمك، البيض)، الكربون (موجود في الفواكه العضوية) والتريبتوفان (متوافر في الجبن، الكبد، الزبيب، البطاطا الحلوة، السبانخ). من هنا أهمية الحرص على تناول الأطعمة الصحية المغذية، وتنويع الوجبات وتناول الأطعمة الكاملة الطبيعية التي تمد الجسم بما يحتاج إليه من عناصر مغذية.

كذلك تُسهم الوجبات الخفيفة مثل المكسرات، البذور، الفواكه، الفواكه المجففة، أو الخضار المقطعة في سد أي نقص لدينا بالألياف الغذائية، الفيتامينات، العناصر المغذية، كما تساعد في الوقت نفسه على استقرار مستويات سكر الدم.

3- الاستعانة بزيوت جوز الهند والقرفة:

إضافةً إلى فوائده الصحية الكثيرة، يتمتع زيت جوز الهند بقدرة على تبديد التوق إلى السكر. ويكفي أن نتناول ملعقة طعام واحدة من هذا الزيت الذي يحتوي على أحماض دهنية تنتقل مباشرة إلى الكبد، حيث تُستخدم مصدراً للطاقة، كي تختفي لدينا الرغبة بتناول السكريات والحلويات. فتناول هذا الزيت يمنحنا دفعة سريعة من الطاقة، تماماً مثلما يفعل تناول السكر والكربوهيدرات الأخرى. والأفضل من ذلك هو أن تناول زيت جوز الهند لا يتسبب بارتفاع في مستويات الأنسولين في مجرى الدم، أي أنه لا يتسبب بدخولنا في الحلقة المفرغة التي يخلقها ارتفاع مستويات سكر الدم والأنسولين.

أما القرفة، فقد أظهرت الدراسات أنها تساعد على تنظيم مستويات سكر الدم، ومستويات الطاقة، كما أنه تمنح الأطباق مذاقاً حلوياً يُغنيها عن السكر.

4- تحويل الانتباه عن السكر:

أفضل ما يمكن القيام به عندما نتأبنا رغبة في تناول الحلويات، هو اتخاذ قرار واعٍ لتحويل انتباهنا عنها، وتركيزه على موضوع آخر. يمكننا مثلاً أن نشرب فنجاناً من الشاي المفضل لدينا، أو نقرأ كتاباً ممتعاً، أو نخرج في نزهة. ففي كثير من الأحيان لا نكون فعلاً في حاجة إلى الحلويات، بل إلى أمر ما يُبدد الروتين والسأم ويرفع المعنويات. وعلينا أن نفكر دائماً أنه في إمكاننا الاستمتاع بالحياة من دون سكر. ويقول الخبراء، إن حالات التوق إلى السكر تدوم عادة ما بين 10 و20 دقيقة كحد أقصى، وإذا نجحنا في إلهاء أنفسنا بشيء آخر هذه المدة، فإن الرغبة في تناول السكر ستختفي من تلقاء نفسها. وكلما كررنا القيام بذلك، أصبح الأمر أكثر سهولة، وازدادت قدرتنا على التعامل مع حالات التوق إلى السكر.

من جهة ثانية، من المفيد تفادي إغراءات السكر حيث وجوده في حياتنا اليومية. فيمكننا مثلاً أن نمتنع عن المرور بمحاذاة متجر الحلويات أو دخول المقاهي التي لا تقدم إلا الجاتوه والمعجنات الدسمة، والامتناع عن شراء السكريات والحلويات، فوجودها في المنزل يُضعف رغبتنا في مقاومتها، خاصة إذا كنا نضعها في مكان بارز.

5- الامتناع عن احتساء المشروبات الغازية:

إضافةً إلى السكاكر، تُعتبر المشروبات الغازية من أبرز مصادر السكر، فعبوة حجمها 360 ملل تحتوي على حوالي 10 ملاعق صغيرة من السكر. وإذا قررنا فقط أن نتوقف عن عادة احتساء هذه المشروبات الضارة أصلاً بالصحة، نكون قد قطعنا شوطاً كبيراً نحو هدف حذف السكر المضاف من نظامنا الغذائي. ولكن لا يجب اللجوء إلى تناول الأنواع "الخالية من السكر" من المشروبات الغازية، فعلى الرغم من خلو مواد التحلية الصناعية المستخدمة لتحليتها من الوحدات الحرارية، إلا أنها تؤثر سلباً في كيمياء الجهاز الهضمي وتحفز الشهية إلى الأكل، وترفع مستويات الأنسولين، وتزيد من توقنا إلى تناول الحلويات، إضافةً إلى الأضرار الأخرى التي تُلحقها بالجسم.

كذلك يُستحسن تفادي احتساء عصير الفواكه، والحرص على تناول الثمار كاملةً. فالألياف الموجودة في الفواكه الكاملة تساعد على إبطاء عملية دخول سكر الفواكه إلى مجرى الدم، ما يحول دون التسبب بارتفاع كبير في مستويات سكر الدم. وفي المقابل يؤدي احتساء عصير الفواكه إلى إدخال نسبة عالية من الفركتوز دفعة واحدة إلى الجسم، من دون أي ألياف غذائية. إضافةً إلى ذلك، فإنّ أنواعاً كبيرة من عصير الفواكه التجاري تحتوي على سكر مضاف، إضافةً إلى فركتوز الفواكه الطبيعي.

6- الاكتفاء بملعقتين صغيرتين من السكر:

إذا واجهنا صعوبة كبيرة في الامتناع التام عن تناول السكر الأبيض المضاف، يمكننا استخدام المنتجات الطبيعية الحلوة غير المكررة، مثل شراب القيقب النقي، العسل الطبيعي، أو سكر جوز الهند. فهذه الأنواع من السكر تحتوي على معادن وفيتامينات، ما يجعلها أخف ضرراً على الجسم. كذلك فإنها تتسبب بقدر أقل من الإدمان، وبعضها مثل سكر جوز الهند لا يؤدي إلى ارتفاع كبير في مستويات سكر الدم.

وتقول المتخصصة الأميركية الدكتورة نانسي إبلتون، مؤلفة كتاب "الانتحار بالسكر"، إنّ ملعقتين صغيرتين من هذه المواد الحلوة الطبيعية، هو الحد الأقصى الذي يمكن أن نتناوله دفعة واحدة، وأنّه لا يتوجب أن نُكرر تناولها أكثر من مرتين أو ثلاث مرات في اليوم الواحد. لذلك، يمكننا أن نستمتع مثلاً بإضافة ملعقة صغيرة من العسل إلى فنجان الشاي، وملعقة صغيرة أخرى من شراب القيقب على شرائح الخبز المحمّص في وجبة الإفطار. ويمكننا خلال النهار أن نتناول مقدار ملعقتين صغيرتين في وجباتنا الأخرى. من جهة ثانية تُعتبر ستيفيا، وهي مادة تحلية مستخرجة من أوراق نبات ستيفيا، خياراً جيداً لمن يريد أن يتناول طعاماً حلواً من دون وحدات حرارية أو ارتفاع في مستويات سكر الدم. وهي أكثر حلاوة من السكر بحوالي 300 مرة، أي يمكننا أن نكتفي باستخدام كمية صغيرة جداً منها لنحصل شراباً أو طعاماً حلواً. وهي متوافرة على شكل مسحوق أو سائل.

7- احتساء كمية وافرة من الماء:

إضافةً إلى فوائد الماء الكثيرة، تُبيّن أنها يمكن أن تساعد أيضاً على التخفيف من التوق إلى السكر. ففي بعض الأحيان نعتقد أنّ جسمنا يحتاج إلى السكر في الوقت الذي يكون فقط في حاجة ماسة إلى الماء بسبب انخفاض مستويات الرطوبة فيه. وأسهل طريقة للتخفيف من التوق إلى السكر، احتساء كوب من الشراب المنعش الذي يحتوي على 240 ملل من الماء وعصير نصف حامضة، و5 قطرات من سائل ستيفيا، أو مغلف صغير من مسحوقها. كذلك يمكن تبديد رغبتنا في تناول طبق تحلية بعد الوجبة عن طريق احتساء كوب من الشاي الأخضر الساخن المحلّى بالستيفيا.

8- الحفاظ على استقرار مستويات سكر الدم:

تناول عدة وجبات صغيرة وصحية ومتوازنة خلال النهار، عوضاً عن الوجبات الثلاث الرئيسية والكبيرة يُساعد على تجنب الانخفاض الشديد في مستويات سكر الدم، الذي يخلق لدينا توقاً شديداً إلى السكر.

9- النوم لمدة كافية:

تزداد صعوبة اتخاذ القرارات الجيدة والصحية في ما عدا الأطعمة التي ننوي تناولها خلال النهار، عندما نكون في حالة من الافتقار إلى النوم. كذلك فإن نقص النوم يؤدي إلى انخفاض في مستويات هرمون الـ"لبتين"، ما يؤدي إلى تراجع في الإحساس بالشبع، كما يؤدي إلى ارتفاع في مستويات هرمون الجوع الـ"غريلين" الذي يحفز الشهية إلى الأكل. كذلك فإن النوم العميق والكافي يساعد على رفع مستويات الـ"سيروتونين" في الجسم، ما يُعزز الإحساس بالارتياح، ويخفف إمكانية التوق إلى الحلويات.

10- قبول تحدّي الأسبوعين:

ينصح بعض الخبراء بالامتناع التام عن تناول السكر المضاف لمدة أسبوعين، فمن شأن ذلك أن يُعيد تأهيل وتدريب حليمتك الذوق لدينا، ويُعزز قدرتنا على التحكم في رغبتنا بتناول الحلويات. فتنوع وطبيعة تذوقنا للسكر تتغير مع الوقت، ومع كمية ما نتناوله من أطعمة حلوة. فبعد الانقطاع عن تناول السكر لفترة من الوقت، ستبدو لنا الحلويات التي كنا نحبها بالغة الحلاوة وغير مُحببة، وسنبداً بالاستمتاع بالحلاوة الطبيعية للفواكه والأطعمة الأخرى التي تحتوي على نسبة ضئيلة السكر. وحتى الشوكولاتة السوداء التي كانت تبدو لنا مُرّة في السابق، تصبح تحلية كافية لنا.

11- تنظيف الأسنان بالمعجون:

في كثير من الأحيان يكفي طعم معجون الأسنان في فمنا لتخفيف رغبتنا في تناول السكر. كذلك، فإن عملية تنظيف الأسنان تعني أن وقت تناول الطعام قد انتهى، وأن علينا أن نتحرك للقيام بأنشطة مختلفة.

12- مكافحة التوترات:

يمكن للتأمل أن يساعد على التخفيف من التوق إلى الحلويات، لأنّه يعمل على تخفيف التوترات. والتعرض للتوتر يحث الجسم على إفراز هرمون الـ"كورتيزول" الذي يرفع مستويات سكر الدم والأنسولين. ويؤدي ذلك إلى الدخول في حلقة مفرغة تُلحق الضرر بالغدد الكظرية، وتخلق لدينا توقاً إلى السكر. كذلك من المفيد ممارسة "اليوغا" و"التاي تشي" وتمارين التنفس العميق، فجميعها تخفف التوتر.

13- ممارسة الرياضة:

كل من يُمارس التمارين الرياضية بانتظام، يعرف أنّها واحدة من أفضل وسائل مكافحة التوق الشديد إلى الأكل، وأن الشهية إلى الأكل وخاصةً إلى الحلويات، تتراجع بشكل ملحوظ جداً بعد ممارسة الرياضة.

بلوغ الهدف نفسه، أي حذف السكر المكرّر المضاف من نظامنا الغذائي، يصبح أكثر سهولة بكثير إذا تم بمساعدة زوج، زوجة، صديق، أو زميل في العمل. فإذا كان لدينا صديق له الهدف نفسه، يمكننا أن نشترك معه في تطبيق الوصفات الغذائية الصحية، وتناولها مع بعضنا بعضاً، ما يجعلها أكثر متعة وقدرة على التطبيق.