

## السكر والسكريات . حلويات خطيرة؟

Autora: Ana Martínez Rubio. C.S. de Camas. Distrito Aljarafe (Sevilla) Grupo Previnfad.

Traductor: Maged Hussein Abdulrazzak .Pediatra A.P. C.S.Talayuela Caceres

**كلمات البحث:** الكربوهيدرات، والسكر، والسكريات، والنشويات والحلويات

في السنوات الأخيرة هناك حديثاً متزايداً في مجتمعنا عن السكريات وينصح تجنبها في النظام الغذائي اليومي. (الأطعمة "الغنية بالدهون والسكريات" متواجدة في المربع الاحمر للهرم الغذائي (التوصيات الغذائية

ومع ذلك، فإن اللغة التقنية في بعض الأحيان ليس من السهل أن نفهمها . ومن المعتاد يوجد التباس، وتبرز عدة اسئلة: ليست السكريات صيغة الجمع من السكر؟ لماذا هذا الفرق؟ دعونا نحاول توضيح هذه المصطلحات

### السكريات البسيطة والمعقدة. أسرة الكربوهيدرات

إن سكر الماندة (هذه الكرويات البلورية ولونها أبيض وطعمها حلو)، هو في الواقع السكروز، وهو جزيء ويتكون من اثنين من الجلوكوز، والذي هو "السكر" البسيط، وهو أحادي السكريد . الجلوكوز ضروري لأنه هو ما يوفر الطاقة لتشغيل جميع خلايا الجسم . بعض الاطعمة تتألف من د - سكاريد مثل اللاكتوز "سكر الحليب" والفركتوز "سكر الفاكهة" .ويتألفون من الجلوكوز واخرى تختلف قليلا عن الاخرى

أحيانا الجلوكوز و السكريات الأحادية يتحدون ، وتُشكل مجموعات أو سلاسل، عندئذ نتحدث عن السكريات أو الكربوهيدرات المعقدة. ويسمى هذا الأخير هكذا بوجود الياف نباتية، ويعني وجود جسور بين جزيئات وغيرها .

تصنيف السكريات الكربوهيدرات أو النشويات	تتألف	أمثلة
السكريات الأحادية	مادة واحدة	جلوكوز جلوكتوز
السكريات الثنائية	مادتين	- سكروز تساوي مادتين من 1 الجلوكوز -اللاكتوز : سكر الحليب ، من مادتين 2 جلوكوز و جلوكتوز - فروكتوز : سكر الفاكهة من 3 مادتين جلوكوز ومالتوز
كربوهيدرات معقدة	مجموعات أو سلاسل من المواد	النشا من الحبوب كالطحين ،خبز ،أرز. ،ومعكرونة
كربوهيدرات لا تُهضم ولا تُتوَّب	توجد جسور بينها تؤخر الهضم	الياف نباتية كالجلد والغشاء المشطي ونخالة الحبوب والياف نباتية

### من أين نستخرج الجلوكوز ؟ لماذا يُستعمل ؟

عندما نتناول الطعام (مثلاً سندويش من لحم الخروف مع الطماطم) يُهضم ويتم تحويل جميع مكوناته وفقاً لعمليات كيميائية مختلفة داخل الجسم إلى جلوكوز . لهذا بعد تناول وجبة الطعام ، فمن الطبيعي أن يزيد السكر في الدم ، أي كمية الجلوكوز في الدم . استجابة لهذه الزيادة في نسبة السكر في الدم وكردة فعل " البنكرياس" ، وهو الجهاز الموجود في البطن، يُنتج ويصدر " الأنسولين" إلى الدم وهو الهرمون الذي "يفتح الباب" للخلايا . لكي يدخل الجلوكوز اليها

إن لحم الخروف مُركب من البروتينات والدهون. والمسار الأيضي فيها (تحولات بيوكيميائية) طويل جد حتى . تتحول إلى جلوكوز. إذا أكلناه وحده وبدون أي طعام اخر فنسبة إرتفاع السكر في الدم بطيئة

الخبز الأبيض مصنوع من النشويات، اي من سلاسل طويلة من جزيئات الجلوكوز والإنزيمات الهضمية لديها وسيلة سهلة لتخفيفه ويزيد من نسبة السكر في الدم بشكل أسرع كثيرا

إذا كان الخبز هو شامل والطماطم مع الجلد، وبسبب الألياف التي تحتوي يجعل الهضم أبطأ قليلا ويرتفع . الجلوكوز في الدم ويبطء أكثر

ولكن إذا تناولنا بدلا من ذلك مكعب السكر، فارتفاع مستوى السكر في الدم يرتفع بشكل سريع جدا، حيث يتفكك السكر الى مادتين من الجلوكوز لاجل امتصاصها بسرعة

## هل من الضروري أن نتناول السكر؟

الجواب هو لا! لا حاجة لتناول حتى غرام واحد من السكر فكما رأينا أن الجسم يعرف كيف يولد الجلوكوز من أي طعام . في الواقع، حتى القرن السادس عشر لم نأكل أبداً السكر من قبل. لم يُعرف حقا و فقط إستُخدم العسل ولم . نكن نتناوله يوميا

في البداية، كان السكر مادة نادرة جدا، قادمة من أمريكا. كانت نوعيته من السكر البني والتي تباع في الصيدليات! كمكمل غذائي للمرضى. ثم بدأ في الانتشار بين المجتمع الراقي، كما كانت كلفته مرتفعة للغاية. في بضعة قرون، تم أنتاجه لأول مرة بكميات كبيرة وصقلها. عندئذ أصبح تناوله متاحاً للجميع . في الوقت الحاضر، هناك إنتاج ضخم من الأطعمة السكرية، وأيضا هي رخيصة جدا

## السكريات في الغذاء في القرن الحادي والعشرين

الطعم الحلو ونحن نحب كثيرا ومنذ الاعمار الصغيرة. حليب الأم طعمه سكري. والجسم يعرف أن ما يعادل الطعام . الحلو هو طاقة بسرعة لحياتنا. منذ آلاف السنين، تناوله يعني ويظهر أكثر مقاومةً للبقاء على قيد الحياة

نحن نتشوق دائما للأطعمة الحلوة. لهذا تُباع الحلويات بشكل جيد، والحلوى، والآيس كريم والشوكولاته ... ولكن ليس ضروريا تناوله. خصوصا عندما لا يكون هناك نقص في الغذاء

واحدة من عيوبه هو أنه يُصنَع من السكر، وهذا يعني أن مستوى السكر في الدم سوف يرتفع بشكل سريع جدا، والبنكرياس يجب ان ينتج "الانسولين" اكثر من اللازم لادخال الجلوكوز الى خلايا الجسم . في المدى البعيد، يمكن لهذا العضو ان يتعب ويصبح كسولاً وهكذا يفرز قليلاً من هذه الهرمونة. إن هذا هو ما يحدث في مرض السكري .

والناحية الأخرى هو أن لدى هذه الاطعمة أيضا مكونات أخرى مثل الدهون (ناتا في الآيس كريم، وزيت النخيل أو جوز الهند في كثير من الحلويات و دهون الكاكاو...). ويضيف الطاقة الحرارية.و يعلم الجميع أن هذه الأطعمة تسمن وتنصح جدا. وبعض هذه الدهون تزيد نسبة الكوليسترول في الدم

لهذين السببين، فالأطعمة مع السكر تقع في المنطقة "الحمراء" لهرم التغذية: يجب أن نتناولها على نطاق ضيق جدا، لأنه يزيد من خطر زيادة الوزن، ومشاكل القلب والأوعية الدموية والسكري

## "وماذا يحدث للاغذية بدون " السكريات المضافة

البرتقالة أو الخوخ طعمهما حلو. لا يحتوي على سكروز ولكن فركتوز . لديهم أيضا الألياف النباتية. ولذلك، فإن الزيادة في نسبة السكر في الدم بطيء نسبيا. أن تناول عصير الفاكهة بنفس الشكل، وهناك القليل من الألياف،

وبالتالي، سوف ترتفع نسبة الجلوكوز بشكل أسرع . إذا وبالإضافة إلى ذلك، يتم إضافة السكر (تذكر السكر) فالارتفاع أعلى من ذلك بكثير.

. ومن المفضل تناول العصير بدون سكر ومن الأفضل كثيرا أن نأكل الفاكهة بكاملها وباسناننا

والأطعمة التي لا يتم إضافة السكر، ويجب أن نولي اهتماما لعناصر أخرى، خاصة الدهون

ويجب أيضا أن تأخذ في الاعتبار السكريات الأخرى مثل السوربيتول أو مانتيتول، والتي تستخدم في المحليات، ويزيدون بنسبة أقل الجلوكوز. لهذا ان هذه المواد توجد في أطعمة مرضى السكري . لكن في المقابل، عادة ما تنتج الكثير من الغازات في الامعاء، وآلام في البطن وأحيانا الإسهال. والفركتوز هو أيضا الآن موضع شك: ربما ليست آمنة كما كان يعتقد سابقا

## في الخلاصة:

- 1 - الجلوكوز هو أبسط السكريات، والذي تحتاجه خلايانا لتعمل بشكل جيد. الجسم يعرف كيف يصنعه من أي طعام
- 2 - والسكر هو مستوى الغلوكوز في الدم لدينا في أي وقت معين
- 3 - وتسمى أيضا الكربوهيدرات او السكريات
- 4 - السكر هو السكر و يُهضم بسهولة وبعد ذلك ترتفع نسبة السكر في الدم
- 5 - النشا هو السكريات المعقدة، والتجمعات التي شكلها سلاسل من الجلوكوز
- 6 - الألياف الغذائية هي جزء من الطعام لا يهضم . يتم امتصاص السكريات ببطء . لذلك يثير أيضا نسبة السكر في الدم ببطء
- 7 - اذا وضعت في حاوية دون السكريات المضافة، وهذا يعني أنها لم تضع السكر، ولكن عادة ما تحتوي على سكريات طبيعية من المواد الغذائية
- 8 - السوربيتول في الاغذية "بدون السكر" "المرضى السكري" يسبب آلاما في البطن. العصائر المعلبة تحتوي على العديد من السوربيتول
- 9 - يجب أن نأكل الفواكه كاملة وبالاسنان: لديهم الفيتامينات الطازجة، وبالتالي لا توجد زيادة في مستوى السكر في الدم
- 10 - ونحن نأكل الشوكولاتة، كعك الآيس كريم، الحلويات ... ولكن ... أقل من مرة واحدة في الأسبوع