

هل جربت أن تعيش شهرًا واحدًا بدون سكر؟

كتبه ديفيد ليونهاردت | 1 يناير، 2017



ترجمة حفصة جودة

هذا الشيء موجود في مرق الدجاج، وشرائح الجبن، والسالون المدخن، وفي الخردل وتبيلة السلطة، إنه موجود أيضًا في المقرمشات وشرائح الخبز، إنه موجود حولنا في كل مكان -واضحًا أو خفيًا- كما أنه لذيذ جدًا.

إنه السكر؛ بأشكاله المتعددة: السكر البودرة أو العسل أو شراب الذرة، وتشير الأبحاث العلمية إلى أن النوع الذي نتناوله ليس له تأثير كبير كما يعتقد الكثير من الناس، لكن الكمية تؤثر بشكل كبير، عادات الأشخاص في تناول السكر هي السبب وراء أمراض السكري والسمنة، وربما تشكل عاملاً مساهمًا في الإصابة بأمراض السرطان والزهايمر.

بالطبع؛ قد تكون مثلي أمضيت أسبوعين في تناول جميع الأطعمة اللذيذة الممتلئة بالسكر، وربما لا تشعر بالذنب، لكن إذا كنت تشعر بالذنب فيمكنك أن تجرب هذا الاقتراح، اختر شهرًا في العام الآن أو بعد ذلك وتوقف فيه عن تناول أي سكريات مضافة تمامًا.

لقد قمت بذلك في العامين الماضيين وأدى ذلك إلى تغيرات دائمة في عادات تناول الطعام، لم يكن الأمر سهلاً لكنه يستحق، لقد أدى إلى إعادة ضبط براعم تذوق السكر الفاسدة لدي، وجعلني أنتبه إلى العديد من المنتجات التي تحتوي على سكرًا مضافًا دون داعٍ، أستطيع الآن أن أميز أي المنتجات يحتوي سكرًا مضافًا وأيها لا.

أعلم أن الخبز العربي و "Triscuits" (ماركة مقرمشات) أصدقائنا، فهم يحتوون على القليل من المكونات وليس من ضمنها السكر، من الناحية الأخرى؛ نجد أن "Wheat Thins" (ماركة مقرمشات) وشرائح الخبز المغلفة تحتوي على الكثير من المكونات من بينها السكريات المضافة.

إذا قمت بالتخلي عن السكر لمدة شهرٍ كامل، فسوف تصبح جزءًا من حركة مناهضة السكر، تشير الأبحاث إلى أن الإفراط في تناول الكربوهيدرات البسيطة ومن ضمنها السكر هي المشكلة الأولى في الأطعمة الحديثة، يجب أن نلوم "Big Sugar" (محل مخبوزات شهير) بدلا من إلقاء اللوم على الدهون؛ وكأنها السبب الرئيسي للسمنة، لكن الدهون ذات قيمة غذائية أعلى من السكر؛ بينما من السهل تناول الكثير من السكر بدلا من وجبة دسمة، تخيل الأمر: أيهما أسهل؛ تناول شريحتين من اللحم أم قطعتين من الكيك؟

لحسن الحظ، أدى الفهم المتزايد لمخاطر السكر إلى ردود فعل عنيفة على الصعيد السياسي أو فيما يتعلق بالأنظمة الغذائية، وربما يعتبر فرض ضرائب على المشروبات المحلاة والصودا من أكثر الأنظمة فعالية في التعامل مع السكر، هذه الضرائب تم فرضها مؤخرا في العديد من الولايات الأمريكية مثل شيكاغو وفلادلفيا وأوكلاهوما، كما أن فرنسا قامت بذلك أيضًا بينما تفكر أيرلندا وبريطانيا في القيام بذلك قريباً.

وحتى قبل فرض الضرائب، قام المواطنون في أمريكا بخفض استهلاك السكر منذ عام 1999، فقد قالت وزارة الزراعة أن نصيب الفرد من استهلاك مواد التحلية انخفض بنسبة 14%، ومع ذلك؛ تحتاج هذه النسبة إلى الانخفاض بمعدل 40% للوصول إلى المستوى الصحي، بالنسبة للأشخاص البالغين ينبغي ألا يزيد استهلاكهم عن 50 جرامًا في اليوم (حوالي 12 معلقة شاي) من السكر المضاف، 25 جرامًا هو المعدل الصحي، تحتوي زجاجة صغيرة من الكوكاكولا على 52 جرامًا من السكر المضاف.

بالطبع؛ لست بحاجة للتوقف عن تناول السكر تمامًا حتى تستطيع أن تقلل من الكمية التي تتناولها، لكن من الصعب تقليل استهلاك السكر بطرق صغيرة متناثرة، فسوف تجد دائمًا العذر لتناول طبق الكوكيز في منزل أحد الأصدقاء أو تناول الحلوى في أحد الاجتماعات، التوقف عن تناول السكر المضاف تمامًا يمنحك بداية جديدة ويجبرك على القيام بتغييرات، بمجرد القيام بذلك؛ فسوف تبدأ باتباع عادات جديدة.

لقد تغيرت وجبة الإفطار تمامًا، ففي العقود القليلة الماضية؛ تغيرت وجبة الإفطار في البلاد إلى نسخة منخفضة الدهون من الحلوى، وفقًا لما يقوله جراي تابوز مؤلف كتاب "قضية ضد السكر"، بالنسبة لي؛ كان إفطاري بتكون دائمًا من الحبوب والجرانولا وهي دائمًا ما تكون محلاة، الآن أصبحت أتناول

مزيج من البيض والمكسرات والفواكه والزبادي والخضروات المتبلّة، قد تشعر بأنه فطوراً سيئاً لكنه فطوراً صحياً أكثر من وعاء كبير من الجرانولا.

كيف يمكن أن تقوم بتحديد تناول السكر خلال شهر؟ بالنسبة لي فإن أوصي بنظام “Whole 30” وهو نظام غذائي شعبي يقوم بإلغاء الكثير من الأشياء التي تحتوي على السكريات المضافة، أما بالنسبة للسكر الطبيعي الموجود في الفواكه والخضروات ومنتجات الألبان فهو مسموح به، فكما يقول ماريون نسله: “لا أحد يتناول الكثير من هذه الأشياء لأنها تحتوي على الكثير من الألياف والفيتامينات والمعادن”.

لكن أي ملعقة من السكر المضاف ممنوعة، سواءاً كان شراب ذرة أو سكر أو شراب القيقب أو العسل، ابحث في قائمة مكونات جميع المنتجات وبالأخص ابحث عن أي كلمة تنتهي بـ “أوز”، لا تثق في قائمة حقائق التغذية الموجود بجوار قائمة المكونات، فعدم وجود سكر يعني وجود أقل من نصف جرام، لا تخجل من السؤال عن المكونات في المطاعم، وتجنب مواد التحلية الاصطناعية الموجودة في الصودا الدايت أيضاً.

تذكر أن جزء من الهدف هو أن تتعلم اتباع نظام غذائي لا يحتوي على الكثير من الأطعمة المحلاة، دائماً ما كنت أحب الفاكهة؛ لكن خلال هذا الشهر كنت متفاجئاً بمدى روعة طعم الفاكهة، عندما كنت أحتاج لتناول الطعام في منتصف اليوم؛ كان كافياً أن أتناول تفاحة وبعض حبات المشمش مع وجبة خفيفة بدون سكر.

في النهاية، تأكد من عدم انتهاك روح الشهر والتزم بالقواعد: مسموح بكون صغير واحد من العصير في اليوم، والقليل من قطع الفاكهة المضافة إلى العصير. هناك عدة مرات بالطبع لم أتمتع فيها بهذه التجربة عندما فاتني تناول الآيس كريم وألواح الشيكولاتة والطعام الصيني، لكنني كنت أعلم أنني سوف أستمتع بتناولهم لاحقاً، فالأجزاء غير السارة بهذا الشهر مؤقتة ومن الممكن تحملها، لكن فوائده سوف تستمر بعد إنتهاء الشهر، إذا قمتم بتلك التجربة مثلي؛ فأتوقع أنكم ستشعرون بأنكم أكثر صحة، ولن يقل الأمر متعة عما كان من قبل.

المصدر: [نيويورك تايمز](https://www.noonpost.com/15949)

رابط المقال : [/https://www.noonpost.com/15949](https://www.noonpost.com/15949)