عدا الحلويات.. هذه أطعمة وأشربة يختبئ فيها السكر بكثرة أيضًا

كتبه آية العوران | 31 يوليو ,2020

من المعروف أن استهلاك كميات كبيرة من السكر يعود على الجسم بالأضرار المختلفة، ولذلك تجد الكثير من الأشخاص في محاولات دائمة لتخفيض مستويات السكر في الطعام والشراب ليكون ضمن المستوى المقبول.

ومع الأعياد، يحدث أن نكثر جميعنا من تناول الحلويات والأطعمة الغنية بالسكر، بالخصوص الأطفال، فحتى العائلات التي تراقب تناول أطفالها للسكر تتساهل في أيام العيد ليحظى الصغار بالفرحة، على أن السكر في واقع الأمر يختبئ في الكثير من الأطعمة، لا في الحلويات فحسب، وفي هذا التقرير سنتعرف على تلك الأطعمة ومعلومات مهمة بهذا الخصوص.

هل لمستويات السكر العالية تأثيرات نجهلها؟

إلى جانب ارتباط مستويات السكر العالية بالعديد من المشاكل الشائعة مثل السمنة وتسوس الأسنان والسكري وأمراض القلب والأوعية الدموية، فإن للسكر تأثيرات على المزاج والصحة النفسية، إذ أشارت دراسة تمت على نحو 70 ألف امرأة إلى وجود ارتباط وثيق بين استهلاك كميات كبيرة من السكر والإصابة بالاكتئاب.

تسبب الأطعمة والأشربة عالية السكر ارتفاعًا سريعًا في مستوى السكر يتبعه ارتفاع سريع أيضًا في إفراز هرمون الإنسولين، إلى جانب زيادة إفراز هرمون الأندروجين وإنتاج الدهون والتسبب بالالتهاب، وتعد هذه العوامل مجتمعةً الأسباب المباشرة للإصابة بحب الشباب، وقد أشارت دراسات مختلفة إلى إمكانية تسبب السكر في تسريع ظهور التجاعيد أيضًا، إذ يرتبط السكر الزائد بإنتاج مركبات معينة اسمها Advanced glycation end products واختصارًا (AGEs) التي تحطم الكولاجين الموجود في الجلد المسؤول عن مرونة الجلد ونضارته.

قد تتعدى أضرار السكر جميع ما سبق لتصل إلى جعل آلام المفاصل أسوأ، وقد تسبب الإصابة بالنقرس أو أمراض الكبد مثل مرض الكبد الدهني أو أمراض الكلى أو البنكرياس، وقد تصل أضراره للدماغ لتسبب مشاكل في الذاكرة وزيادة خطر الإصابة بالخرف.

الكمية اليومية للسكر المسموح بها

من المهم بدايةً التفريق بين السكريات المضافة التي غالبًا ما توجد في العصائر والأطعمة المصنعة والسكريات الطبيعية الموجودة في الأطعمة بشكل طبيعي مثل الفواكه والخضراوات، ورغم تضارب الآراء الطبية بشأن الكمية اليومية المسموح بتناولها من السكر فقد حددت جمعية القلب الأمريكية الحد الأقصى الذي يجب عدم تجاوزه من السكريات المضافة بحساب السعرات الحرارية وهو كما يأتي:

- **الرجال:** 150 سعرة حرارية في اليوم وهو ما يعادل 37.5 غرام أو 9 ملاعق صغيرة.
- **النساء:** 100 سعرة حرارية في اليوم وهو ما يعادل 25 غرامًا أو 6 ملاعق صغيرة.

أطعمة وأشربة لا تخطر على بالك تحتوي على كمية عالية من السكر

تحتوي الكثير من الأطعمة والأشربة التي نستهلكها بشكل يومي على كميات عالية مخفية من السكر المضاف حتى إن بعض هذه المنتجات يتم استهلاكها باعتبارها غير حلوة، وفيما يأتي بيان لأكثرها شيوعًا.

اللبن والحليب المُحلى

بالرجوع إلى قاعدة البيانات المحلية للأغذية الصادرة عن وزارة الزراعة الأمريكية، فإن كوبًا واحدًا من اللبن المحلى (245 غرامًا) يحتوي على 45.7 غرام سكر أي ما يعادل نحو 11 ملعقة صغيرة، وهذا يفوق الحد اليومي المسموح به سواء للنساء أم الرجال، وهذا في علبة لبن واحدة فقط التي من المفترض أن تكون طعامًا صحيًا!

ينطبق الأمر كذلك على الحليب المُنكه، فعلى سبيل المثال يحتوي كوب من حليب الشيكولاته على 23.7 غرام سكر أي ما يقارب 9 ملاعق صغيرة.

الكاتشب

رغم أن الكاتشب من أكثر أنواع الصلصات انتشارًا على مستوى العالم، يجب عليك التفكير مليًا قبل شرائه أو استهلاكه المرة القادمة، ففي كل 15 غرامًا (ما يعادل ملعقة كبيرة من الكاتشب) يوجد 3.19 غرام سكر أي نحو ملعقة صغيرة.

صوص الباربكيو وصوص السباغيتي

يحتوي صوص البابريكا على كمية كبيرة من السكر المضاف تصل إلى ما يزيد على 9 غرامات من السكر أي ما يزيد على ملعقتين صغيرتين من السكر لكل 28 غرامًا من الصوص ما يعادل نحو ملعقتين كبيرتين، فيما يحتوي كوب واحد من صوص السباغيتي المعادل لـ260 غرامًا على نحو 13 غرامًا من السكر أي ما يزيد على 3 ملاعق صغيرة.

الشوربة المعلبة

رغم التحذيرات المرتبطة بالشوربات المعلبة فيما يخص النسبة العالية من الصوديوم التي تحتويها، فإن الأمر يتعدى ذلك حيث تحتوي هذه المنتجات على كميات سكر إضافية عالية بهدف تمديد مدة صلاحيتها قد تصل إلى 15 غرامًا من السكر أي نحو 4 ملاعق صغيرة لكل 1.5 كوب من الشوربة، ولذلك يتوجب قراءة المحتوى الغذائي جيدًا قبل شراء أي منها.

المشروبات الرياضية

يتم الترويج إلى أن المشروبات الرياضية خيار صحي في أثناء ممارسة الرياضة، لكن علبة واحدة بحجم يقارب 600 ملليلتر تحتوي على 37.9 غرام سكر أي ما يزيد على 9 ملاعق صغيرة.

حبوب الإفطار

تُعد حبوب الإفطار خيارًا سهلًا وسريعًا للإفطار إلا أنه وباختلاف منتجات حبوب الإفطار التجارية فإن العديد منها يحتوي على سكر بكميات ليست قليلة وبالتحديد تلك الخاصة بالأطفال، فعلى سبيل المثال يحتوي 100 غرام من رقائق الذرة على نحو ملعقتين صغيرتين من السكر فيما قد تصل كمية السكر في بعض المنتجات إلى 11 ملعقة صغيرة من السكر لكل 100 غرام، ولذلك من المهم قراءة محتوى السكر في هذه المنتجات قبل شرائها خصوصًا للأشخاص الذين يتناولونها بشكل يومي مع تأكيد أن إعداد فطور صحي في البيت هو الخيار الأمثل.

المياه المعززة بالفيتامينات

رغم انتشارها مؤخرًا لاحتوائها على الفيتامينات والمعادن باعتبارها خيارًا صحيًا، فإن كمية السكر المخفية فيها تصل إلى 32 غرامًا أي 8 ملاعق صغيرة لكل علبة بحجم يقارب 600 ملليلتر.

الفاصوليا المطبوخة المعلبة

قد يحتوي كوب واحد من الفاصولياء المعلبة (254 غرامًا) على 20.2 غرام سكر أيْ ما يزيد على 5 ملاعق صغيرة.

الشاي المثلج والقهوة المنكهة

تحتوي معظم منتجات الشاي المثلج على كمية سكر إضافية تصل في بعضها إلى 24 غرامًا أي 6 ملاعق صغيرة لكل علبة بحجم 235 ملليلترًا، ولا تقل تلك الكمية عن الموجودة في القهوة المنكهة التي تقدمها معظم المقاهي، فعلى سبيل المثال وليس الحصر قد تصل كمية السكر إلى 35 غرامًا أي

ما يقارب 9 ملاعق صغيرة في كأس من قهوة الموكا التي يقدمها أحد المقاهي وتزداد هذه الكمية في منتجات قهوة أخرى!

الجرانولا

تصنع أشرطة الجرانولا (Granola bars) بشكل أساسي من الشوفان مع إضافة المكسرات أو الفواكه المجففة وغيرها، ورغم فوائد الشوفان والإضافات الموجودة في الجرانولا، فإن السكر المضاف إلى قطعة واحدة فقط منها قد يصل إلى 15 غرامًا أي ما يقارب 4 ملاعق صغيرة وذلك حسب الشركة المصنعة.

الفواكه المعلبة

قد يلجأ البعض لتناول الفواكه المعلبة ظنًا أنها خيار صحي، لكن للأسف يتم في العديد من منتجات الفواكه المعلبة تقشير الفواكه وحفظها في سائل سكري مركز وإلى جانب ذلك تفقد الفواكه الكثير من الألياف في أثناء عملية التصنيع، ولذلك فالخيار الأفضل هو تناول الفواكه الطازجة.

المشروبات الغازية

قد تكون المشروبات الغازية السبب الرئيسي وراء إدخال معظم كمية السكر بشكل يومي إلى أجسامنا وذلك بسبب العادات الغذائية السيئة المنتشرة، في عصرنا الحاليّ المرتبطة بشرب المشروبات الغازية مع الوجبات السريعة، فعلى سبيل المثال تحتوي علبة واحدة من الكوكاكولا/الريدبول/السبرايت على 7.25/ 5.35/ 7.6 ملعقة صغيرة من السكر على التوالي.

عصير الفواكه

قد يلجأ البعض لشرب عصير الفواكه كبديل صحي للمشروبات الغازية، لكن مع تباين كمية السكر الموجودة في العصير باختلاف الشركة المصنعة قد تصل كمية السكر في بعض المنتجات إلى كمية مساوية لتلك الموجودة في المشروبات الغازية.

من المهم التأكيد أن الجسم لا يحتاج أبدًا للسكر المضاف والنظام الغذائي الصحي الأمثل يحتوي على كمية قليلة جدًا منه والطاقة التي نحصل عليها من السكر المضاف لا يجب أن تتجاوز 5% من إجمالي الطاقة اليومية التي نحصل عليها من الأغذية والأشربة المختلفة، لذلك فإنه الخيار الأفضل لتجنب السكر المخفي في المنتجات التجارية المختلفة هو إعداد الطعام في المنزل إلى جانب الانتباه إلى قائمة محتويات المنتجات عند شرائها.

رابط المقال : https://www.noonpost.com/37671/