5 طرق سهلة لتقليل تناول السكر

كتبه سينثيا ساس | 15 نوفمبر ,2015

ترجمة حفصة جودة

نحن نسبح في بحر من السكر، حيث يتناول الفرد الأمريكي أكثر من 22 معلقة سكر إضافي يوميًا (بما يعادل زيادة في الوزن بمقدار 56 باوند سنويًا)، ويستهلك الفرد حوالي 2000 سعر حراري يوميًا وهذا يعني أن 18% من هذه السعرات يأتي من الحلوى.

وقد أوصى الخبراء سابقًا بألا يحصل الفرد على أكثر من 10% من السعرات من الحلوى، لكن الإرشادات الجديدة قلصت هذه النسبة كثيرًا، فقد أعلنت منظمة الصحة العالمية يوم الأربعاء الماضي أنه يجب على الفرد ألا يحصل على أكثر من 5% من سعراته اليومية من السكر (بمتوسط 100 سعر حراري للفرد).

هذا الولع بالحلوى يضرك أكثر من مجرد أن تصبح سمينًا، تشير الدراسات الحديثة إلى أن كثرة الحلوى ترفع من معدل الإصابة بأمراض قلبية بنسبة 20% أو أكثر بغض النظر عن مشاكل القلب الأخرى، وقد تبين أيضًا أنه يسبب فوضى في التمثيل الغذائي ويضعف وظائف الدماغ ويرفع من نسبة الإصابة بمرض السكري وربما حتى الإصابة بالسرطان.

ولحسن الحظ هناك بعض التعديلات في النظام الغذائي والتي ستساعدك سريعًا على التقليل من

تناول السكر مما يقلل من خطر الإصابة بالأمراض ويحمي قلبك، وبالإضافة لذلك فسوف تخسر بعض الباوندات، فلتقم بالبدء بهذه الخطوات الخمس البسيطة من اليوم.

1- توقف عن تناول المشروبات المحلاة

حوالي 40% من السكر المضاف في الغذاء الأمريكي يأتي من المشروبات المحلاة مثل الصودا والشاي والليمونادة وعصير الفواكه؛ حيث تحتوي عبوة الصودا التي تزن 12 أوقية على 140 سعرًا حراريًا كلهم من السكر المضاف، وقد أوصت منظمة القلب الأمريكية بتقليل السكر المضاف إلى أقل من 100 سعر حراري للمرأة و 150 للرجل، وهذا يعني أن عبوة الصودا تعادل أو تتجاوز هذه النسبة؛ لذا توقف عن تلك العادة واستبدل المشروبات المحلاة بتلك الأشياء الصحية القديمة التي تحتوي على الماء النقي مثل الليمون والكلس والنعناع الطازج والخيار أو الفواكه المهروسة.

2- تحقق من المصادر الخفية للسكر

يختبئ السكر في عشرات الأطعمة التي لا تتوقعها، فلسوء الحظ لا سبيل لمعرفة السعرات الآتية من السكر المضاف على ملصق المعلومات الغذائية، وحتى عدد الجرامات قد يكون مضللاً لأنه ليس هناك تمييز بين السكر الطبيعي والسكر المضاف، فعلى سبيل المثال إذا نظرت لعبوة من التوت المجمد فسوف تجد أن المكون الوحيد هو التوت وسوف ترى 6 جرامات من السكر مدرجة على الملصق بالرغم من عدم وجود أي إضافات للعبوة.

لذا فإن أفضل طريقة لمعرفة السكر المضاف هي قراءة قائمة المكونات، ابحث عن الكلمات التي تحتوي على السكر البني، شراب الذرة، سكر الشعير، سكر الفاكهة، سكر العنب، الدبس، الصبار، شراب الأرز البني، قصب السكر، شراب قصب السكر، وعصير القصب المبخر، وطبقا للقانون فهذه المكونات يجب أن تكتب في ترتيب تنازلي حسب الوزن لذا فإن أعلى ما في القائمة يحتوي على أعلى نسبة سكر للقطعة، وقد تجد واحدة أو أكثر من أنواع السكر المضاف تلك، وإليكم 12 منتجًا يبدو وكأنهم لا يحتوون على السكر لكنهم في الحقيقة يتكونون من عدة أشكال للسكر المضاف: الكاتشاب، صلصة السلطة، الحساء، البسكويت، اللبن المنكه، صلصة السباغتي، الخبز، الأطعمة المجمدة، فطائر الشوفان، شرائح البروتين، البروتين المخفوق والسوشي.

3- اشتر الأطعمة في صورتها الطبيعية وقم بتحليتها بنفسك

لقد أصبح من السهل أن تجد الكثير من الأطعمة في صورتها الطبيعية، ولا أتحدث هنا عن المنتجات الخالية من السعرات الحرارية (والتي لا أفضلها)، ولكن أتحدث عن المنتجات غير المحلاة فعليًا مثل الزبادي اليوناني، دقيق الشوفان، حليب اللوز، واستبدال فانيلا حليب اللوز التي تحتوي على عصير القصب المبخر بالفانيلا غير المحلاة والتي لا تحتوي على أي سكر مضاف والتي توفر ما يعادل ثلاث ملاعق من السكر لكل كوب، وإذا أردت بعض التحلية فيمكنك إضافة السكر بنفسك لتتحكم في كمية ونوعية السكر الذي ستستخدمه، فمثلاً بعض زبائني يفضلون التحلية بمعلقة من العسل العضوي أو شراب القيقب مع الزبادي أو الشوفان في الإفطار وكلاهما يوفران التغذية ومضادات

الأكسدة بدلاً من شراء المنتجات المحلاة التي تحتوي على الكثير من السكر المكرر.

4- استبدل الأطعمة المحلاة بالفواكه الطبيعية

إحدى الحيل التي أشاركها مع زبائني هي استبدال الأطعمة المتلئة بالسكر المضاف بالفاكهة التي تحتوي على سكر طبيعي ومرضية تمامًا، فعلى سبيل المثال بدلاً من مربى الفراولة استخدم الفراولة المجمدة، فملعقة طعام واحدة من المربى تحتوي على 50 سعرًا حراريًا وتتكون من ثلاث محليات: سكر الفاكهة وشراب الذرة والسكر، بينما نصف كوب من الفراولة المجمدة (حوالي ثمان ملاعق) عند تسخينه على الموقد وتتبيله بالقليل من القرفة أو الزنجبيل يحتوى على أقل من 25 سعرًا حراريًا وبدون أي سكر مضاف ويحتوي على الكثير من الفيتامينات والألياف ومضادات الأكسدة، فالفاكهة سواء كانت طازجة أو مخبوزة أو مشوية أو مهروسة تعتبر بديلاً عظيمًا للسكر في الكثير من الأطباق بدءًا بالبسكويت وحتى سلطة الكرنب.

5- تناول الحلوى مرة أو مرتين فقط في الأسبوع

ليس معقولاً أن يعيش معظم الناس حياتهم بدون تناول أي حلوى، ولكن من المهم وضع بعض الحدود لتناول الأطعمة الغنية بالسكر، فلتقم باختيار يوم أو يومين في الأسبوع مثل أيام الأربعاء والسبت للاستمتاع بتناول الحلويات التي لا تستغني عنها مثل الحلوى والمخبوزات والآيس كريم، ولكن ضع في اعتبارك أن لديك خطة مسبقة ترجع إليها لتتجنب الوقوع في إغراء الحلوى وبذلك تستطيع الحصول على نتائج جدية في تقليل السكر بشكل عام.

المصدر: تايم

رابط المقال : https://www.noonpost.com/9013/