

تغذية

ناتالي عقيبي غزّة
دائرة الشؤون الصحية

لا تُضيف، أي سعرات حراريّة إلى نظامك الغذائي المُحلّيات الصناعيّة... إستهلاك أكبر والوزن ثابت!

قد تساعد بدائل السكر في تجنب زيادة الوزن، لكن قد تكون لها تأثيرات سلبية كما يشير بعض الخبراء. فالمحلّيات الصناعية هي البدائل الاصطناعية للسكر، لكنها قد تكون مشتقة من مواد طبيعية مثل الاعشاب او السكر نفسه. تعرف المحلّيات الصناعية ايضا بالمحلّيات المكثفة لأنها تتمتع بطعم حلو المذاق اكثر من السكر احيانا



بعد متابعة المجموعات الثلاث لمدة عام، نظروا على وجه التحديد الى الاشخاص الذين يعانون من مستويات عالية من السمنة في منطقة البطن، فكانت النتائج مذهلة. فقد تبين ان الاشخاص الذين كانت تتجمع لديهم معظم الدهون في منطقة الوسط، انخفضت اوزانهم بشكل ملحوظ عندما تحولوا من المشروبات السكرية الى مشروبات الحمية او الماء. واكتسب اولئك الذين شربوا مشروبات الحمية حوالي نصف كيلوغرام في اثناء فترة الدراسة، بينما فقد الذين تحولوا الى الماء ما يقرب من نصف كيلوغرام. لكن الاشخاص الذين كانت لديهم مستويات عالية من دهون البطن والذين استمروا في شرب المشروبات السكرية، فقد زاد وزن كل منهم نحو 5 كيلوغرامات!

في تقرير نشر في الالونة الاخيرة في مجلة جمعية القلب الاميركية، روى فيه الباحثون في مستشفى بوسطن للاطفال ما حصل عندما تحول مستهلكو الصودا الى مياه الشرب او المشروبات المحلاة صناعيا. فقد قام الباحثون بتجنيد 203 بالغين تناولوا مشروبا سكريا واحدا على الاقل يوميا، علما ان البعض منهم كان يعاني من زيادة الوزن. قسّمهم الباحثون الى ثلاث مجموعات. تلقت احدى المجموعات شحنات من المشروبات المحلاة صناعيا، مثل دايت كوك ودايت بيبسي، وقد حلت محل المشروبات الغازية المعتادة. استقبلت مجموعة اخرى شحنات من المياه العادية والفوارة، فيما واصلت مجموعة ثالثة، بصفتها مجموعة التحكم، نمطها الطبيعي في شرب المشروبات السكرية.

ان يكون لها ايضا تأثير على الهرمونات وسكر الدم التي يقول بعض الخبراء انها مثيرة للقلق، ويحذرون من تناولها بشكل روتيني لفترات طويلة. ارتفعت مشتريات الاطعمة والمشروبات التي تحتوي على بدائل السكر، مع خفض نسبة المستهلكين المهتمين بالصحة على شراء السكر. تعتبر مشروبات الدايت اكبر مصدر لهذه المحلّيات في النظام الغذائي الاميركي. من بين بدائل السكر الاكثر شيوعا السكرالوز المعروف ايضا باسم سبيليندا، والاسبارتام الموجود في الدايت كوك ودايت بيبسي والاف الاطعمة الاخرى. اما مادة الستيفيا فهي مستخلص نباتي خال من السعرات الحرارية ويتم تسويقها على انها طبيعية. تستخدم ايضا على نطاق واسع في العديد من المنتجات كبديل للسكر.

ان المحلّيات الصناعية آمنة بشكل عام وبكميات محدودة، حتى بالنسبة الى النساء الحوامل. نتيجة لذلك، تم اسقاط ملصق التحذير الخاص بالسكرين. يتم تنظيم المحلّيات الصناعية من ادارة الغذاء والدواء الاميركية (FDA) كمضافات غذائية. كذلك يجب ان تقوم هذه الادارة بمراجعتها والموافقة عليها قبل انزالها الى الاسواق. تعلن ادارة الغذاء والدواء الاميركية احيانا عن مادة معترف بها عموما على انها آمنة (GRAS). وهي تعتبر آمنة للانسان اذا كانت تفي بأي من هذين المعيارين: - يعتبر الاختصاصيون ان المادة تصحح آمنة للاستخدام على اساس البيانات العلمية. تعد مستحضرات ستيفيا من المواد الآمنة مثلا.

المواد التي لها تاريخ طويل من الاستخدام الشائع في الطعام، تعتبر آمنة بشكل عام. انشأت ادارة الغذاء والدواء الاميركية كمية يومية مقبولة من (ADI) لكل محل صناعي. (ADI) هو الحد الاقصى للكمية التي تعتبر آمنة للاستهلاك يوميا على مدار العمر، ويتم استخدام (ADIs) وفق مستويات مدروسة للغاية. من جهة اخرى، وجد الباحثون ان المحلّيات الصناعية يمكن ان تكون مفيدة كاداة لمساعدة الناس على التخلص من عادات السكر لديهم، وانه بالنسبة الى بعض الناس، فان استبدال السكر بالمحلّيات غير الغذائية يمكن ان يساعد بالفعل في تجنب زيادة الوزن. لكن، يمكن

10 ملاعق صغيرة من السكر المضاف، تحتوي على نحو 160 سعرة حرارية. اذا كنت تحاول انقاص الوزن او الحفاظ عليه ثابتا، قد تكون المنتجات المحلاة بالمحلّيات الصناعية خيارا جذابا، على الرغم من ان فعاليتها لفقدان الوزن على المدى الطويل غير واضحة. * داء السكري: المحلّيات الصناعية ليست كربوهيدرات، لذا على عكس السكر، لا ترفع هذه المحلّيات عموما مستويات السكر في الدم. لكن في كل الاحوال، عليك ان تسأل طبيبك او اختصاصي التغذية قبل استخدام اي بدائل للسكر اذا كنت مصابا بداء السكري.

مخاوف صحية محتملة: تم فحص المحلّيات الصناعية بشكل مكثف قبل عقود. في هذا السياق، يقول منتقدو المحلّيات الصناعية انها تسبب مجموعة متنوعة من المشاكل الصحية، بما في ذلك مرض السرطان. ويرجع ذلك الى حد كبير الى الدراسات التي تعود الى فترة السبعينات، والتي ربطت بين السكرين (Saccharin) المحلى الاصطناعي وسرطان الكلى في فئران التجارب. بسبب هذه الدراسات، حمل السكرين ذات مرة علامة تحذير بأنه قد يشكل خطرا على صحتك. لكن وفقا للمعهد الوطني للسرطان ووكالات صحية اخرى، لا يوجد دليل علمي سليم ومؤكّد على ان ايا من المحلّيات الاصطناعية المعتمدة للاستخدام في الولايات المتحدة تسبب السرطان او مشاكل صحية خطيرة اخرى. تؤكّد العديد من الدراسات،

يمكن ان تكون المحلّيات الصناعية بدائل للسكر، لانها لا تضيف اي سعرات حرارية تقريبا الى نظامك الغذائي. انت تحتاج فقط الى جزء صغير من هذه المحلّيات، مقارنة بكمية السكر التي تستخدمها عادة للتحلية.

استخدام المحلّيات الصناعية

تستخدم المحلّيات الصناعية على نطاق واسع في الاطعمة المصنعة، بما في ذلك:

- المشروبات الغازية.
- مسحوق المشروبات الممزوجة.
- السلع المخبوزة.
- الحلويات.
- البودينغ (حلو دسمة).
- المعبّلات.
- المرّي والهلام (جيلو).
- منتجات الالبان.

المحلّيات الصناعية شائعة ايضا للاستخدام المنزلي، اذ يمكن استخدامها بعضها في الخبز او في الطهي. لكن قبل ذلك يجب التحقق من الملصقات الموجودة على هذه المحلّيات للاستخدام المنزلي المناسب.

فوائد صحية محتملة:

لا تساهم المحلّيات الصناعية في تسوّس الاسنان وتجويفها، وقد تساعد ايضا في الامور التالية:

* التحكم بالوزن: لا تحتوي المحلّيات الصناعية فعليا على سعرات حرارية. في المقابل، تحتوي ملعقة صغيرة من السكر على حوالي 16 سعرة حرارية. لذا، فان علب الكولا المحلاة مثلا التي تحتوي على