

# نقص الكربوهيدرات يدمر كتلة العضلات

12 مارس، 2025



تتهم الكربوهيدرات بأنها السبب في مشكلات مختلفة مثل زيادة الوزن، وارتفاع مستوى السكر، وانخفاض الطاقة، وفق ما أشارت إليه الدكتورة يكاتيرينا شيرشوا خبيرة التغذية الروسية.

وقالت شيرشوا "البروتينات هي مواد بناء، والدهون هي مصدر احتياطي للطاقة، والكربوهيدرات هي الوقود الرئيسي الذي يعمل به الجسم. وعندما لا يكون هناك ما يكفي من الكربوهيدرات، يضطر الجسم إلى البحث عن مصادر بديلة للطاقة، ما يؤدي إلى أعباء إضافية على الأعضاء الداخلية."

ووفقا لها، تشكل الكربوهيدرات جزءا مهما من النظام الغذائي الصحي. ودونها يصبح من الصعب للغاية على الجسم معالجة البروتينات والدهون. كما أن نقص الكربوهيدرات يقلل من تخليق الغليكوجين، مصدر الطاقة الرئيسي للعضلات، ما يؤثر سلبا على النشاط البدني والتعافي بعد التمارين الرياضية.

واستطردت "إذا كان النظام الغذائي يحتوي على كمية قليلة من الكربوهيدرات، فإن الكبد والكلى يتحملان عبئا أكبر لمعالجة البروتين الزائد. وينخفض مستوى السكر في الدم، ما يسبب التعب ومشكلات في التركيز، كما يتم تدمير كتلة العضلات. ونتيجة لعدم اكتمال عملية التمثيل الغذائي للدهون، تتراكم أجسام الكيتون، ما قد يؤدي إلى الضعف والدوار. ويزداد خطر الإصابة بالإمساك ومشكلات الجهاز الهضمي، لأن الألياف الموجودة في الكربوهيدرات المعقدة تلعب دورا مهما في عملية الهضم."

التخفيض الحاد بنسبة الكربوهيدرات في النظام الغذائي يؤدي إلى انخفاض مستوى التستوستيرون لدى الرجال وإلى انخفاض كمية الهرمونات الجنسية لدى النساء

وأشارت الخبيرة إلى أن هناك نوعين رئيسيين من الكربوهيدرات: السريعة والبطيئة. وكلا النوعين مهمان، ولكن في حالات مختلفة.

وقالت "تؤدي الكربوهيدرات السريعة (العسل، الفاكهة، الأرز الأبيض، المعجنات) إلى رفع مستوى الغلوكوز في الدم بسرعة، ما يوفر دفعة فورية من الطاقة. إنها مفيدة خلال لحظات التوتر البدني أو العقلي، وكذلك بعد التدريب المكثف. أما الكربوهيدرات البطيئة (الحبوب الكاملة والخضراوات والبقوليات) فتمتص تدريجيا، ما يحافظ على مستوى السكر في الدم ثابتا. وهي ضرورية للشعور بالشبع فترة طويلة ومنع حدوث تقلبات مفاجئة في الطاقة."

وتوصي الخبيرة بإعطاء الأفضلية للكربوهيدرات المعقدة، التي تحافظ على توازن الطاقة وتحسن الهضم. هذه الكربوهيدرات موجودة في الخضراوات (البروكلي، السبانخ، الجزر)، الحبوب الكاملة (الأرز البني، الكينوا، الحنطة السوداء)، البقوليات (العدس، الحمص، الفاصوليا)، وكذلك الفواكه والتوت.

ووفقا لعدد من الخبراء، يلجأ الكثيرون من أجل التخلص من الوزن الزائد إلى تقليل نسبة الكربوهيدرات في نظامهم الغذائي بصورة حادة، ولكن قد لا يكون هذا فعالا في بلوغ الهدف المنشود، حتى قد يؤدي إلى مشكلات صحية خطيرة.

فمثلا عند التحول السريع إلى نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات، يحرم الجسم من مصدر الطاقة المعتاد (الكربوهيدرات) ويدخل في حالة التقويض الهدمي، ويلجأ إلى مركبات الكيتون، التي يمثلها الأسيتون بصورة أساسية.

ويسمح هذا للشخص بإنقاص الوزن لفترة قصيرة لأن الكيلوغرامات المفقودة تعود بسرعة عند العودة إلى النظام الغذائي المعتاد.

ووفقا ليكاتيرينا بانكوفسكايا، الأستاذ المشارك في قسم التكنولوجيا الكيميائية، يخفض التخلي عن الكربوهيدرات إفراز الأنسولين، كما تتضرر الغدة الدرقية.

ويؤدي التخفيض الحاد بنسبة الكربوهيدرات في النظام الغذائي إلى انخفاض مستوى التستوستيرون لدى الرجال وإلى انخفاض كمية الهرمونات الجنسية لدى النساء، وبالتالي تنخفض الوظيفة الإنجابية وتختل الدورة الشهرية، كما تنخفض كثافة العظام وقد تظهر أعراض القلق والاكتئاب. وعموما اتباع مثل هذه الحمية الغذائية لفترة طويلة يسبب أمراض الكبد المختلفة.