

عصير قصب السكر: فوائده الصحية وأبرز التحذيرات التي يجب معرفتها

11 سبتمبر، 2025



يُعتبر عصير قصب السكر من أشهر المشروبات الطبيعية حول العالم، ويُعرف بمذاقه الحلو المنعش وقدرته على منح الجسم طاقة سريعة. لطالما استخدم عصير القصب عبر القرون كمصدر لترطيب والتبريد الطبيعي في المناطق الحارة، حيث يساعد على موازنة حرارة الجسم الداخلية.

يتميز هذا العصير بكونه غنيًا بمضادات الأكسدة، الإلكتروليتات، والمعادن المهمة مثل الحديد والكالسيوم والبوتاسيوم، مما يجعله خيارًا صحيًا مغذيًا ومبردًا طبيعيًا.

الفوائد الصحية لعصير قصب السكر:

مصدر غني بمضادات الأكسدة التي تحارب الجذور الحرة.

يحتوي على إلكتروليتات تساعد على ترطيب الجسم وتعويض الأملاح.

يوفر معادن أساسية مثل الحديد والكالسيوم والبوتاسيوم.

يعزز موازنة حرارة الجسم، خاصة في المناخات الحارة.

يمنح طاقة فورية بسبب احتوائه على سكريات طبيعية.

لكن... ليس للجميع!

رغم فوائده، لا يعتبر عصير قصب السكر مناسبًا لكل الأشخاص، وفقًا لعدة دراسات نشرتها صحف علمية مثل Research و Times of India Gate، وذلك بسبب ارتفاع محتواه من السكريات الطبيعية والسعرات الحرارية، إضافة إلى مخاطر التلوث المحتملة عند بيعه في الشوارع.

من هم الأشخاص الذين يجب عليهم توخي الحذر أو تجنب عصير قصب السكر؟

مرضى السكري:

كوب واحد يحتوي على حوالي 40-50 جرامًا من السكر، أي ما يعادل عبوة مشروب غازي، مما يرفع مستويات السكر في الدم بسرعة ويشكل خطورة على مرضى السكري.

المصابون بالسمنة:

بسبب محتواه العالي من السعرات الحرارية (150-180 سعرة حرارية في الكوب)، قد يعيق جهود خسارة الوزن ويزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب ودهون الكبد.

ذوو المناعة الضعيفة:

بسبب احتمال تلوث العصير (ثلج أو ماء ملوث)، فإن الأطفال، كبار السن، والمرضى المعرضين للعدوى يجب أن يكونوا حذرين من تناوله.

مرضى اليرقان وأمراض الكبد:

رغم توصيات تقليدية، إلا أن العصير قد يجهد الكبد خاصة في حالات التليف أو الكبد الدهني، خصوصًا إذا كان ملوثًا.

المصابون بتسوس الأسنان:

السكر العالي والزوجة تجعل العصير يلتصق بالأسنان، ما يزيد من خطر تسوسها ومشاكل اللثة، لذا يجب تنظيف الأسنان جيدًا بعد تناوله.

مرضى اضطرابات الجهاز الهضمي:

العصير قد يسبب انتفاخات أو تهيجات للأشخاص المصابين بمتلازمة القولون العصبي أو التهاب المعدة، كما يمكن أن يزيد من أعراض الإسهال.

نصائح لتناول آمن:

اشرب العصير من مصادر موثوقة تتبع شروط النظافة.
تجنب الإفراط في تناوله، خصوصاً للأشخاص المعرضين للمخاطر.
قم بالمضمضة أو غسل الفم جيداً بعد الشرب للحفاظ على صحة الأسنان.
استشر طبيبك إذا كنت تعاني من حالات صحية خاصة قبل تناوله.