

العلاقة المعقدة بين استهلاك السكر وأمراض القلب!

12 ديسمبر، 2024



بحث فريق من العلماء بقيادة سوزان جانزي، مرشحة الدكتوراه في جامعة لوند، تأثير استهلاك أنواع مختلفة من السكر على صحة القلب والأوعية الدموية، في دراسة شملت أكثر من 69,000 شخص. اعتمدت الدراسة على بيانات غذائية جمعت في عامي 1997 و2009، مما أتاح تتبع العادات الغذائية للمشاركين على مدار سنوات.

ركز الباحثون على ثلاثة مصادر رئيسية للسكر:

- السكر المضاف (مثل العسل).
 - الحلويات (مثل المعجنات).
 - المشروبات الغازية المحلاة.
- النتائج الرئيسية للدراسة:
تناول الحلويات باعتدال:

أظهر تناول الحلويات بشكل محدود نتائج صحية أفضل مقارنة بالامتناع التام عنها.

قد يكون هذا مرتبطاً بحقيقة أن الأشخاص الذين يستهلكون كميات ضئيلة جداً من السكر ربما يتبعون أنظمة غذائية مقيدة أو يعانون من حالات صحية تتطلب تقليل السكر.

المشروبات المحلاة:

تعد المشروبات الغازية المحلاة أكثر أنواع السكر ضررًا على صحة القلب، حيث ارتبطت بزيادة خطر الإصابة بالسكتة الدماغية والإقفارية وفشل القلب.

السبب يعود إلى أن السكر السائل في هذه المشروبات لا يسبب شعورًا بالشبع مثل الأطعمة الصلبة، مما يؤدي إلى الإفراط في استهلاك الطعام والسعرات الحرارية. الفروقات الثقافية:

لفتت الدراسة إلى أن العادات الغذائية الثقافية قد تلعب دورًا. فعلى سبيل المثال، في السويد، هناك عادة اجتماعية تُعرف بـ"فيكا"، وهي استراحة لتناول القهوة مع المعجنات، مما قد يؤثر على نتائج استهلاك السكر.

قد تختلف هذه النتائج في مجتمعات أخرى ذات ثقافات غذائية مختلفة. التوصيات:

تناول السكر باعتدال، وخاصة من مصادر صلبة مثل الحلوى، قد لا يكون ضارًا بل قد يكون أقل خطورة.

الحد من المشروبات الغازية المحلاة نظرًا لمخاطرها الكبيرة على صحة القلب والأوعية الدموية.

أهمية مراعاة العادات الغذائية والثقافية عند تقييم تأثير استهلاك السكر على الصحة.

خلاصة:

في حين أن الإفراط في استهلاك السكر يرتبط بمخاطر صحية واضحة، فإن الاعتدال وتنوع مصادر السكر قد يقلل من هذه المخاطر.