

بدأت حملات للتوعيه و التحذير من مخاطر تناول السكر و اتباع النظم الغذائيه المعتمده على السكريات وسرعان ما يربط الناس بين تناول السكر و الوزن الزائد لكن كثرين منهم ليسوا على درايه بالطرق الاخرى التي يؤثر فيها السكر الزائد على الصحة تتسبب الاطعمه السكريه في ارتفاع نسبة السكر في الدم ممايؤدي الى تدفق الانسولين عبر جسمك الامر الذي يشجع مع مرور الوقت على تراكم الخلايا الدهنيه العروفة بالدهون الحشويه التي تعد احد عوامل الاصابه بامراض القلب و الاوعيه الدمويه وقد اوضحت احدى الدراسات ان الاشخاص الذين يستهلكون (17\_21%) من السعرات الحراريه من السكر المضاف \_ وهو السكر المضاف بواسطتك انت او الشركه المصنعيه وليس السكر الطبيعي الموجود في بعض انواع الخضروات و الفواكه \_ هم اكثر عرضة بنسبة (38%) للوفاة بسبب امراض القلب و الاوعيه الدمويه مقارنه مع من يستهلكون فقط (8%) من السعرات الحراريه من السكر المضاف كذلك ربطت بعض انواع السرطانات بافراط تناول السكر عن طريق زياده الوزن و الالتهابات و مقاومه الانسلين وهذا بدوره يزيد من خطر الاصابه بالسرطان كذلك يزيد السكر من خطر التقرس بسبب فرط انتاج حمض البوريك و يؤثر في صحة الجلد فيزيد من مخاطر الاصابه بحب الشباب ويسرع عمليه الشيخوخه اذ يكون منتجاتنهائيه من السكر تتعارض مع البروتينات المسئوله عن مرونه الجلد و يؤثر السكر في جوانب مختلفه من الحاله المزاجيه ايضا بما في ذلك التعب و الغضب و اليقظه و الاكتئاب