

بدأت حملات للتوعية و التحذير من مخاطر تناول السكر و اتباع النظم الغذائية المعتمدة على السكريات وسرعان ما يربط الناس بين تناول السكر و الوزن الزائد لكن كثيرين منهم ليسوا على دراية بالطرق الاخرى التي يؤثر فيها السكر الزائد على الصحة تتسبب الاطعمة السكرية في ارتفاع نسبة السكر في الدم مما يؤدي الى تدفق الانسولين عبر جسمك الامر الذي يشجع مع مرور الوقت على تراكم الخلايا الدهنية العروفة بالدهون الحشوية التي تعد احد عوامل الاصابة بامراض القلب و الاوعية الدموية وقد اوضحت احدى الدراسات ان الاشخاص الذين يستهلكون (17_21 %) من السعرات الحرارية من السكر المضاف _ وهو السكر المضاف بواسطتك انت او الشركة المصنعة وليس السكر الطبيعي الموجود في بعض انواع الخضروات و الفواكه _ هم اكثر عرضة بنسبة (38%) للوفاة بسبب امراض القلب و الاوعية الدموية مقارنة مع من يستهلكون فقط (8%) من السعرات الحرارية من السكر المضاف كذلك ربطت بعض انواع السرطانات بافراط تناول السكر عن طريق زيادة الوزن و الالتهابات ومقاومة الانسولين وهذا بدوره يزين من خطر الاصابة بالسرطان كذلك يزيد السكر من خطر النقرس بسبب فرط انتاج حمض اليوريك ويؤثر في صحة الجلد فيزيد من مخاطر الاصابة بحب الشباب ويسرع عمليها الشيخوخة اذ يكون منتجات نهائية من السكر تتعارض مع البروتينات المسؤولة عن مرونة الجلد و يؤثر السكر في جوانب مختلفة من حاله المزاجيه ايضا بما في ذلك التعب و الغضب و اليقظه و الاكتئاب