

بدأت مؤخراً حملات للتوعية والتحذير بشأن مخاطر تناول السكر بأشكاله أو اتباع النظم الغذائية المعتمدة على السكريات. وسرعان ما يربط الناس بين تناول السكر والوزن الزائد، لكن كثيرون منهم ليسوا على دراية بالطرق الأخرى التي يؤثر فيها السكر الزائد على الصحة. تتسبب الأطعمة السكرية في ارتفاع نسبة السكر في الدم مما يؤدي إلى تدفق الأنسولين عبر جسمك؛ الأمر الذي يشجع مع مرور الوقت على تراكم الخلايا الدهنية المعروفة بالدهون الحشوية، والتي تعد أحد عوامل الخطر للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وقد أوضحت إحدى الدراسات أن الأشخاص الذين يستهلكون 17-21% من السعرات الحرارية من السكر المضاف - وهو السكر المضاف بواسطتك أنت أو الشركة المصنعة وليس السكر الطبيعي الموجود في بعض أنواع الخضروات والفاكهة - هم أكثر عرضة بنسبة 38% للوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية، مقارنة مع من يستهلكون فقط 8% من السعرات الحرارية من السكر المضاف. كذلك تم ربط بعض أنواع السرطانات بإفراط تناول السكر عن طريق زيادة الوزن والالتهابات ومقاومة الأنسولين، كذلك يزيد السكر من خطر النقرس عن طريق فرط إنتاج حمض اليوريك، ويؤثر على صحة الجلد؛ ويسرع عملية الشيخوخة من خلال تكوين منتجات نهائية من السكر تتعارض مع البروتينات المسؤولة عن مرونة الجلد، ويؤثر السكر أيضاً في جوانب مختلفة من الحالة المزاجية بما في ذلك التعب والغضب واليقظة والاكتئاب. إنه ببساطة وسيلة لاتخاذ نمط جديد من الحياة بعيداً عن الطعام المعالج والوجبات السريعة. وترك السكر يعني أن نتناول ما اعتاد عليه أجدادنا في الماضي من الأطعمة التي كانت شائعة قبل ظهور الأمراض الأيضية الحديثة كالسمنة والسكري والقلب والكوليسترول وغيرها من الأمراض التي كانت تعد مشكلة أقل أهمية بكثير.