

بدأت حملات للتوعية و التحذير من مخاطر تناول السكر و اتباع النظم الغذائيه المعتمده على السكريات وسرعان ما يربط الناس بين تناول السكر و الوزن الزائد لكن كثيرين منهم ليسوا على درايه بالطرق الاخرى التي يؤثر فيها السكر الزائد على الصحة تتسبب الاطعمه السكريه في ارتفاع نسبه السكر في الدم مما يؤدي الى تدفق الانسولين عبر جسمك الامر الذي يشجع مع مرور الوقت على تراكم الخلايا الدهنيه العروفه 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 المصنعه وليس السكر الطبيعي الموجود في بعض انواع الخضروات و الفواكه _ هم اكثر عرضة بنسبه (38%) للوفاة بسبب امراض القلب و الاوعيه الدمويه مقارنة 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 ومقاومه الانسولين وهذا بدوره يزين من خطر الاصابه بالسرطان كذلك يزيد السكر من خطر النقرس بسبب فرط انتاج حمض اليوريك ويؤثر في صحه الجلد فيزيد من مخاطر الاصابه بحب الشباب ويسرع عمليهاالشيخوخه اذ يكون منتجات نهائيه من السكر تتعارض مع البروتينات المسؤوله عن مرونة الجلد و يؤثر السكر في جوانب مختلفه من حاله المزاجيه ايضا بما في ذلك التعب و الغضب و اليقظه و الاكتئاب