

«أطباء يحذرون من الإفراط في تناول «الأبيضين»



تحقيق: إيمان عبد الله آل علي

حذر أطباء من الإفراط في استخدام الأبيضين (السكر والملح)، فتناول السكريات والأملاح، أحد المسببات في ارتفاع الإصابة بالأمراض المزمنة، فضلاً عن عوامل أخرى تحفز ظهورها. وأوضحوا أن الحاجة اليومية للفرد البالغ من الملح 1500 ميليغرام، أما الاستهلاك العالمي للملح للأشخاص في اليوم 3500 ميليغرام

وكشف أحد التقارير العالمية أن علبة واحدة من مشروب غازي يتناولها المراهق تضم 10 ملاعق من السكر، وهذه كمية عالية جداً، ولها أثر واضح في زيادة خطورة إصابته بالسمنة والسكري من النوع الثاني، وأمراض القلب وهشاشة العظم. ويرجح العلماء كذلك أنه في حال تمكن الفرد من تقليل إجمالي المتناول من الأملاح بمقدار واحد ونصف المقدار، فقد يسهم ذلك في تقليص عدد الوفيات بمعدل 150 ألف وفاة عالمياً

أكد د. سهيل الركن، استشاري المخ والأعصاب ورئيس جمعية الإمارات لطب الأعصاب، أن وجود الطعام اللذيذ حاجة فطرية سليمة لنمو الجسم، وبالنسبة للأبيضين وتحديد الملح أو الصوديوم من المواد المهمة في تركيب جسم

الإنسان؛ حيث يوجد في جميع المركبات أو السوائل التي يتناولها الإنسان من غير أي إضافة، أما ملح الطعام فهو إضافة.

وقال في بحث نشرته الجمعية الأمريكية لأمراض القلب والجلطات الدماغية في 2021، الحاجة اليومية للفرد البالغ في اليوم إلى الملح تبلغ 1500 مليغرام، وهو ما يعادل نصف ملعقة شاي صغيرة، والاستهلاك العالمي للملح بالنسبة للأشخاص في اليوم 3500 مليغرام، وهذا يوضح أن الفرد يأخذ أكثر من حاجة الجسم إلى الملح بمرتين ونصف المرة. وكشفت الدراسة أن تقليل استخدام الملح من 3500 مليغرام إلى 1500 يسهم في تقليل ضغط الدم بين 10 و20%، من دون الحاجة إلى أدوية. وكشفت الدراسة أيضاً أن تقليل الصوديوم إلى أقل من 1500 ليس لديه أية أضرار جانبية. وأوضح أنه من أجل معرفة كمية الملح في الطعام، لا بدّ من قراءة الملصق على المنتج، لمعرفة كمية الصوديوم

وقدم الركن، سبع نصائح لتقليل الملح في الطعام؛ وهي: عدم تجاوز الحدّ المعتدل لملاح الطعام، والحرص على تناول الطعام القليل الصوديوم، وتجنب البيتزا والمعلّبات والمكسّرات المملحة والشوربات المحضّرة مسبقاً، وقراءة الملصقات الموجودة على الأطعمة والسوائل لمعرفة الصوديوم، وتجهيز الطعام القليل الأملاح، والحرص على شراء الأشياء الطازجة، واستخدام إضافات أخرى لإعطاء نكهة للطعام بدلاً من الملح، وغسل المنتجات في المعلّبات قبل استخدامها، للتخلص من الملح، وتناول المكسرات من دون ملح

وأضاف: السكري هو مرض العصر، ومعدلات السكر بين البالغين في الإمارات من المعدلات العالية، ويؤدي إلى قصور في عمل الكلى وتصلب الشرايين والجلطات القلبية والدماغية وتضرر شبكية العين، وننصح بتناول الخضراوات، وممارسة الرياضة وتقليل استهلاك السكر

الصورة



زيادة الوزن

وأكدت إيمان تركي، مثقفة صحية، ورئيسة قسم البرامج في إدارة التثقيف الصحي بالمجلس الأعلى لشؤون الأسرة، أن الإفراط في تناول السكريات والأملاح، خطر على صحة الفرد؛ حيث يجعله عرضة أكثر للإصابة بأمراض القلب والسكري وارتفاع ضغط الدم عن المستوى الطبيعي، فضلاً عن أن تناول السكريات له تأثير في صحة الفم والأسنان، وهو غذاء مناسب للبكتيريا المسببة لتسوّس الأسنان، والسكريات عامل في زيادة الوزن الذي يرتبط بكثير من الأمراض المزمنة الخطرة

وقالت: يلجأ الكثير إلى تناول أطعمة عالية في محتواها من الأملاح والسكريات، مثل الأطعمة المعلّبة والمكررة، مثل اللحوم الباردة والسلامي وبعض أنواع الأجبان المالحة، والمخللات وبعض أنواع الصلصات، والمشروبات الغازية، ومشروبات الطاقة والشوربة السريعة التحضير، والمقرمشات، والأطعمة السريعة؛ والإفراط في تناول هذه الأطعمة يزيد تراكم الأملاح والسكريات في الجسم، ويؤثر في الصحة

وهناك بعض الأفراد اعتادوا على إضافة الملح أو السكر إلى الوجبة أثناء تناولها، ما يزيد محتواها من الملح أو السكر

بشكل مفرط يفوق الاحتياج المسموح به للشخص.

وأكدت أن فرط تناول السكريات والأملاح أحد المسببات ولا يمكن التيقن وربط النسبة الأعلى من الأمراض بها؛ حيث إن هناك عوامل أخرى تحفز ظهور الأمراض المزمنة، إلى جانب النظام الغذائي العالي في الأملاح والسكريات، مثل قلة الحركة، والسمنة، والإفراط في تناول الدهون والأطعمة العالية بالدهون، والتوتر النفسي وقلة النوم، وعند اجتماع كل هذه المسببات تزداد خطورة التعرض للأمراض المزمنة بشكل مضاعف مع تقدم السن.

إضافات صحية

وأضافت: لا بدّ من تقليل مستوى الملح أثناء طهي الطعام حتى يعتاد اللسان على مستوى منخفض من النكهة المالحة، وإزالة ملح الطعام من على المائدة، لتجنب عادة إضافة الملح إلى الطبق، والتقليل من تناول الأطعمة الآسيوية أو الخلطات الآسيوية؛ حيث تعتمد بشكل كبير على نسب عالية من الأملاح، والاستعاضة عنها ببهارات منزلية، وإضافات صحية مثل الخضار المقطعة، وتجنب الشورية السريعة التحضير العالية الأملاح، وتحضير الأصناف المنزلية، وتجنّب شراء المعلبة إلا للضرورة في حال عدم توافر الصنف على شكل أطعمة طازجة أو مثلجة، خاصة الفواكه والخضار، لأن المعلبة تعتمد على كميات عالية من الأملاح والمواد الحافظة. وتخفيف مستويات السكر في القهوة أو الشاي والاعتياد التدريجي على أصناف خالية من السكر مثل القهوة الداكنة، والاعتماد على المصادر الطبيعية للسكريات، مثل الفواكه للتخفيف بدلاً من الحلويات الجاهزة أو المحضرة.

الإفراط في تناول السكريات

وأكدت أنه وفقاً لتقرير نشرته مجلة «هارفرد» الطبية يفيد بأنه بعد متابعة دراسات عدة على مدى السنوات العشرين الماضية، تبين الترابط بين الإفراط في تناول السكريات والأملاح، بأمراض السكري وضغط الدم؛ حيث ورد في التقرير أن علبة واحدة من المشروب الغازي الذي يتناوله المراهق تضم 10 ملاعق من السكر مع الأخذ في الحسبان، أن هذا المراهق يتناول بين 2-3 علب يومياً، وهي كمية عالية جداً ذات أثر واضح في زيادة خطورة إصابته بالسمنة والسكري النوع الثاني وأمراض القلب وهشاشة العظام.

ويرجح العلماء كذلك أنه في حال تمكن الفرد من تقليل إجمالي المتناول من الأملاح بمقدار 1 ونصف، فقد يسهم ذلك في تقليص عدد الوفيات بمعدل 150 ألف وفاة في الولايات المتحدة.

الكميات الموصى بها

وأكدت د. شويتا كيور ثكار، أخصائية الطب الباطني في مستشفى الشرق في الفجيرة، أن تناول السكر والملح المفرط يؤدي إلى الإصابة بالأمراض غير المعدية، مثل السمنة ومقاومة الإنسولين ومرض السكري من النوع الثاني، وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والسكتة الدماغية.

وقالت: السكر والملح ضروريان لصحتنا، لكن يجب أن يقتصر تناولهما على الكميات اليومية الموصى بها، بحسب الجنس والعمر، على سبيل المثال، يجب ألا يشرب الذكر البالغ أكثر من 9 ملاعق صغيرة (36 غراماً) من السكر، ولا يزيد على 6 غرامات من الملح يومياً، وبشكل عام، تجنب الأطعمة المملحة والسكرية والاستعاضة عنها بالفواكه والخضراوات.

وأكدت الدكتورة أماني الغفري، استشارية الأمراض الباطنة في مستشفى عيادة فاليانت - دبي، أن السكر والملح مكونان أساسيان في غذائنا اليومي. الملح يساعد في توازن السوائل في الجسم ونقل الأعصاب والكهرباء في القلب والدماغ، ويسهم في وظائف العضلات أيضاً

وملح الطعام يحدد ضغط الدم وله تأثير مباشر في صحة القلب والشرايين، واستهلاك المزيد منه، يساعد على زيادة ضغط الدم في الشرايين، ويؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم العام. وعلى المدى الطويل يؤدي إلى السكتات الدماغية والنوبات القلبية

وقالت: جمعية القلب الأمريكية توصي بألا يزيد استهلاك الملح في اليوم عن 2.3 غرام من الملح يومياً، أما بالنسبة للسكر، فهو مصدر جيد للطاقة، لكن بعض أنواع السكر تسهم في الحصول على عدد كبير من السعرات الحرارية، مقابل لا شيء من العناصر الغذائية، ويعرف هذا النوع من السكر بالسكر المضاف، الذي نجده في العصائر والحلويات والشوكولاتة

وأضافت: فيما يتعلق بأحدث الدراسات العلمية التي تؤكد وجود علاقة بين الإفراط في استهلاك السكر واحتمالات الإصابة بالسرطان، أظهرت دراسة أجراها فريق بحثي بلجيكي، ونشرتها دورية «نيتشر كومينيكيشنز» أن السكريات تحفز نمو الأورام السرطانية، عن طريق تنشيط الجينات الأكثر شيوعاً المسببة للسرطان، وتسمى بروتينات «راس» حيث إن السكر «يوقظ» الخلايا السرطانية الموجودة، ما يجعلها تتضاعف بسرعة. «Ras»

د. كوماري: معدل انتشار السكري عالمياً تجاوز 463 مليوناً

قالت د. سارلا كوماري، طبيبة اختصاصية أمراض السكري في المستشفى الكندي التخصصي بدبي: الكثير من الأشخاص لديهم عادة استخدام ملح الطعام المضاف، ما يعرضهم لخطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب. ونظراً لأن الملح يؤدي دوراً مهماً في ضغط الدم، يمكن أن يؤدي الإفراط في تناوله إلى ارتفاع ضغط الدم أيضاً، ما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب

وأكدت أن الإفراط في تناول السكر، يمكن أن يتسبب في تسوّس الأسنان، كذلك، تضيف الشركات المصنعة السكريات إلى الأطعمة المصنّعة وتقوم بتقليل العناصر الغذائية الفعلية، ويمكن أن يسهم ذلك في زيادة الوزن، خاصة عندما يكون الجزء الأكبر من نظامك الغذائي هو سلع غنية بالسعرات الحرارية الفارغة من السكر؛ لذلك، في حين أن الملح والسكر ليسا سيئين بطبيعتهما، فمن المهم تناولهما باعتدال. وقالت: توصي منظمة الصحة العالمية بأن يستهلك البالغون أقل من 5 غرامات (أقل بقليل من ملعقة صغيرة) من الملح يومياً، ويقدر معدل انتشار مرض السكري العالمي في عام 2019 بـ 9.3% (463 مليون شخص)، ويرتفع إلى 10.2% (578 مليون) بحلول عام 2030 و10.9% (700 مليون) بحلول عام 2045. الانتشار أعلى في المناطق الحضرية (10.8%) منه في المناطق الريفية. (7.2%) وفي البلدان المرتفعة الدخل (10.4%) مقارنة بالبلدان منخفضة الدخل (4.0).

وفقاً لتقديرات منظمة الصحة العالمية، يعاني نحو 1.13 مليار شخص ارتفاع ضغط الدم في العالم، من بينهم أقل من 1 من كل 5 تحت السيطرة. وتعدّ أمراض القلب والأوعية الدموية، السبب الرئيسي للوفاة في العالم. توفي نحو 17.9

مليون، بسبب الأمراض القلبية الوعائية عام 2019، ما يمثل 32% من إجمالي الوفيات العالمية. 85% منها كانت بسبب النوبات القلبية والسكتات الدماغية.

"حقوق النشر محفوظة لصحيفة الخليج. © 2024"