

منها التمر والعسل والموز الناضج 7 بدائل عن السكر الأبيض



الثلاثاء 10 ديسمبر 2019 11:12 م

يمكن أن يؤدي تناول الكثير من السكر الأبيض إلى زيادة خطر السمنة والإصابة بتسوس الأسنان، وقد يجد الكثير من الأشخاص صعوبة في الاستغناء عن مذاقه الحلو، لكن لحسن الحظ توجد بدائل جيدة أقل خطرا على الصحة

وتحتوي 100 غرام من السكر على قرابة 400 سعرة حرارية، وتفتقر تماما إلى الفيتامينات

ومن ناحية غذائية، فإن السكر ليس سوى عامل تسمين لا لزوم له، وإذا كنت تريد بديلا منخفض السعرات الحرارية فهناك المحليات التالية:

1- الزيليتول

يحتوي الزيليتول على سعرات حرارية أقل بنسبة 40% من السكر، ولكن يجب الحذر من الإفراط في تناوله، إذ قد يسبب انتفاخ البطن

2- الإريثريتول

الإريثريتول هو سكر لا يحتوي على سعرات حرارية تقريبا، ولا يؤثر على مستويات السكر في الدم، ويمكن ملاحظة وجوده في المواد الغذائية تحت الرمز "إي 968" (E968).

3- سكر ستيفيا

ستيفيا أكثر حلاوة بمقدار 300 مرة من السكر العادي، لذلك يجب الانتباه خلال استخدامه في تحلية المواد الغذائية، وميزة هذا المسحوق الأبيض أنه لا يحتوي على أي سعرات حرارية، لكن المرء يحتاج أولا للتعود على طعمه

4- السكرين والأسبارتام

لديهما قدرة تحلية أعلى بكثير من السكر، وخاليان من السعرات الحرارية

5- الموز الناضج

يمكن لأي شخص يريد التحلية دون أي مواد كيميائية اللجوء إلى الموز الناضج، ويمكن التعرف عليه من اللون البني القاتم على قشره، لكن خلال شرب القهوة مثلا لن تستمتع كثيرا بالموز، ولكن لتحلية الكعك والبسكويت فإن الفاكهة ممتازة، ومع ذلك فإن الموز قد يرفع سكر الدم، فتناوله باعتدال إذا كنت مريضا بالسكري

6- العسل

إذا كنت ترغب في المذاق الحلو فعليك بالعسل، لكنه يحتوي على سعرات حرارية تقترب من تلك الموجودة في السكر العادي، بيد أنه يبقى خيارا أفضل لما فيه من قيمة غذائية أكبر نظرا لمكوناته من المعادن والبروتينات والفيتامينات

ويقال إن له تأثيرا مضادا للبكتيريا وللالتهابات، لكن تذكر أن ارتفاع درجة الحرارة عن 40 مئوية يدمر العديد من العناصر الغذائية المهمة فيه

أيضا يجب الانتباه إلى أن العسل يرفع سكر الدم، ويؤدي لتسوس الأسنان، فاستهلكه بحكمة ولا تبالغ، ونظف أسنانك بالفرشاة بعد تناوله

7- التمر

يمكن استخدامه مهروسا كمكون حلو في الخبز، ويحتوي على فيتامين "بي 6" والحديد والمغنيسيوم، ولكنه أيضا يرفع سكر الدم، ويؤدي لتسوس الأسنان

