منظمة الصحة العالمية تطلق تحذيراً من استخدام بدائل السكر



يكرر الأطباء باستمرار أن نسبة السكر في النظام الغذائي يجب أن تكون محدودة ، لذلك يحاول البعض استخدام بدائل السكر التي تبدو لهم أقل ضرراً .

ويشير الطبيب الروسي ألكسندر مياسنيكوف، إلى أن الناس تسعى إلى اتباع نظام غذائي صحي قدر الإمكان. لذلك تستبدل السكر العادي ببدائله لاعتقادها أنه أقل ضررا للصحة. ولكن في الواقع الأمر ليس كذلك، بحسب ما نقلت عنه وسائل الإعلام الروسية.

ووفقا له، فإن فوائد بدائل السكر مجرد خرافة. صحيح تحتوي على سعرات حرارية أقل ولكنها في نفس الوقت تسبب مقاومة الأنسولين، التي تؤثر في تطور داء السكري.

وبالإضافة إلى ذلك تعارض منظمة الصحة العالمية استخدام بدائل السكر، لأنها تحفز تطور السرطان.

ويقول: "لقد أصدرت المنظمة تحذيرا رسميا: لا تستخدم بدائل السكر - لأنها تسبب السرطان، بما فيها

البدائل النباتية".

ووفقا له، لسوء الحظ، لا تبقي وتيرة الحياة الحديثة، وقتا للطهي في المنزل، لذلك يشتري الناس الأطعمة شبه المصنعة والجاهزة. وجميعها تحتوي على محليات اصطناعية.

ويقول: "تحتوي العلكة التي نمضغها والحلويات والفطائر والمعجنات والتورت على بدائل السكر وتباع في كل مكان. لهذا السبب الأمر خطير".

وبالإضافة إلى ذلك تستخدم في صناعة المواد الغذائية الكربوهيدرات السريعة على نطاق واسع، ما يؤدي مباشرة إلى مقاومة الأنسولين وداء السكري.