

A vibrant still-life photograph featuring a central glass of bright orange juice. Two red and white striped paper straws are inserted into the glass. Surrounding the glass are several oranges: three whole ones and several cut into halves or wedges, revealing their juicy interiors. The entire scene is set against a solid, light blue background.

ولكن هل الصغار مفيدين
حقاً للصحة كما يظن؟
أغلب الأغذية المحتوية
على الفركتوز - وهو نوع
من السكر ينتج طبيعياً في
غالبها الفواكه وعصيرها -
لا تضر الجسم طالما لم
يستخدم من حاجة الجسم
من السرعات المطلوبة يومياً.
السبب في ذلك الألياف التي
تحتويها تفسر الفواكه والتي
تحتوي على السكر داخل
جسمها، ويستغرق الجسم
وقتاً لهماضمها ووصول
الفركتوز إلى الدم.
ولكن الأمر ليس كذلك حال
عصير الفواكه.

تقول إيفا إيفن، المستشارة
الكيميائية بمهنة "ديابيتس
إي"، الخيرية البريطانية:
"تلك الحلاوة السريّة في العصائر
تخلو من القدر الأكبر من
الألياف وبالتالي لا تضر
الجسم". الفواكهة يكون الفركتوز في
العصائر على هيئة "سكريات
حرة" - كما في العسل
والسكر المضاف للأغذية.

مدار 18 عاماً.

ورجح الباحثون أن السبب في ذلك يعود جزئياً للافتقار لمكونات أخرى يحويها ثمر الفاكهة كالإلياف.

وعلم أن عصائر الخضر قد تحوي عناصر غذائية أكثر، وتكون أقل في السكر من عصائر الفاكهة، إلا أنها تفقثر في الأخرى للإلياف، وقد أثبتت دراسات أيضاً الصلة بين تناول الإلياف بكثرة وتدني الإصابة بأمراض الشريان التاجي والجلطة وضغط الدم المرتفع والسكري، فيما يُنصح بتناول الشخص البالغ 30 غراماً من الإلياف يومياً.

سعرات إضافية

وبخلاف الإصابة بالسكري من النوع الثاني، أجمعت دراسات عدة على خطورة عصار الفاكهة حال زيادة السعرات عما يحتاج الجسم منها.

فبتحليل 155 دراسة افكار جون سيفغاباير الأستاذ المشارك بقسم علوم التغذية بجامعة تورنتو على معرفة العلاقة بين الشربوات الغازية المحتوية على السكر والصحة (ومن ذلك الإصااب بالسكري وأمراض القلب والأوعية)، من ناحية،

وتأثير الأظعمة والشرب على
من اعتبرها صحية، من
ناحية أخرى.

وقارن الباحث دراسات
عن أثر السكريات المحتوية
على الفركتوز (ومنها
السكروز وشرب الذرة عالي
الفركتوز والسهل وأنواع
بأنماط
غذائية تخلو من السكريات
أو تقل فيها بهدف تحديد أثر
تأثير السكريات بمعدل عن
زائد الأظعمة المحتوية على
السكريات.

ورصد الباحث أثر سلبيا
للسكريات الزائدة على
ومنها عسر الفاكهة على
مستويات السكر والإنسولين
في الدم في عينات أخذت من
شخصين صاعين. ولكنه
وجود فائدة لتناول ثمر
الفاكهة - بل وحتى عصيرها
- من حيث تزد السكريات عن
المطلوب.

وخلص سفينباييه إلى
تأكيد الحد الموصى به من
عصير الفاكهة وقدره 150
ملل يوميا، أي ما يعادل كوبا
معتدلا.

كذلك خلصت الورقة البحثية
إلى فائدة محدودة للأغذية
المحتوية على الفركتوز في
التحكم على المدى الطويل في
مستوى السكر في الدم حيث

لا يمتد الإفراط في السعرات: فالإفراط في السعرات يؤدي إلى ارتفاع السكر والإسوسيفين في الدم مما قد يرجع بحسب الدراسة لتدني مؤشر السكر في الدم. تشكل نسبي في الفركتوز: بينما الأطنمة مرتفعة المؤشر في الفركتوز، لا يكون الحبيب سربطاً من الماء ولا يفرض المرء في تناوله.

والخاصة، فإن عصبية الفاكهة قد تسبب في الإصابة بالسكري إذا زادت السعرات عما يحتاجه الجسم، بينما غير المعروف كيف يؤثر العصير على الصحة على المدى البعيد لدى المتمتعين بقل من ملي.

تقول هيزر فينر الأستاذة المساعدة بكلية الطب بجامعة فيرجينيا: «ما زال هناك الكثير مما لا نعرفه عن آثار الإفراط في السكر في العظام مع عدم زيادة الوزن، فمدي موصلة الإنكراس تحمل السكر إنما يعود جزئياً لعوامل وراثية».

ولكن الأبحاث ترجح أن تناول العصير يزيد السرعات اليومية عن الحد المطلوب عموماً (حوالي 2000 سعر للمرأة و 2500 للرجل)، فقد أظهرت دراسات عدة أننا لا نستطيع بالعصير عن مأكولات أخرى خلال اليوم. وتضيف آخري قائلة: «ما أبسر الإفراط في تناول العصير الفاكهة وبالتالي الحصول على سرعات أكثر، ويزيادة السرعات قد يزيد الوزن».

كيف تجعل العصير مفيداً؟

غير أن دراسة نشرت العام الماضي ربما وجدت سبيلاً لجعل العصير أكثر فائدة، فقد استعان باحثوها بخلاط يستخلص من الفاكهة العصير والبذور والقشور أيضاً، وقياست الدراسة آثاره كوتيل الفواكه والمجمو المقشرة - ومؤشر كليهما لنسبة السكر في الدم مرتفع - بعصرهما في الخلاط الجديد المستخلص للمغذيات الإضافية، وقارنت من تناول ذلك العصير بمن أكلوا أقمار الفاكهة.

ووجدت الدراسة أن الذين شربوا كوتيل الفاكهة بالمغذيات الإضافية كانت زيادة السكر في الدم لديهم

قل من تناولوا ثمار الفاكهة الكاملة، ولم تفرق دقايق من تناولوا عصير المجنّو ومرة للمجنّو.

غير أن تلك الفاكهة كانت جودوه وعلما يقارن باحثوها بتأثيره على الإنسان، صنعت بطرق مختلفة، عصر الفاكهة دون القشر واللب.

وتجرح غابيل ريس، الخاضعة بالتغذية البشرية بجامعة بلمونت في السبابة، الدراسة، أن يكون السبب احتواء العصير على البذر، تفرص بصعوبة الخروج من الفاكهة، واضحة جراح على الإنسان، متفبئة بالتأكيد على حدود الـ 150 ملن من العصير الفاكهة يوميا مع توصية باستخدام خلط بـستخلص كامل الفاكهة ما يمكن.

وتقول فريس: «إضافة بعض الألياف إلى العصير يبطئ امتصاصه ولكن ليس على تزيّد على حال. ومع ذلك إضافة عصير أفضل من عصير الفاكهة دون ألياف».

كذلك يقول روجر كليمنز، استاذ العلوم الدوائية جامعة جنوب كاليفورنيا، إن انتقاء الفاكهة الناضجة لعصر أفضل للصحة.

كما لا يمكن الاكتفاء بالعصير من باقى الطعام باعتباره غني بالفيتامينات المطلوبة.

تقول فريس: «هناك الكثير من المغذيات في أجزاء من الفاكهة التى نتفادها بنفخها في العصير حتى لا يبقى سوى ماء محلى بالسكر وبعض الفيتامينات.»

وتضيف أن العصير ليس السبيل الأفضل بلوغ الموصى به بتناول خمس فحرات يوميًا، وتتابع: «الناس يحرصون على تناول خمس وحدات من الفاكهة والخضروات يوميًا، يظنون أن القصور بذاك الفيتامينات فقط، بينما المقصود أيضًا الإقلال من الكربوهيدرات من الحبوب ومن البروتين والدهون عموماً وزيادة الألياف».

ومن ثم فينبينا بعد تناول عصير الفاكهة أفضل من عدم تناول الفاكهة على الإطلاق. ينبغي أن يظل ذلك في حدود، وأند تناول أكثر من 150 ملل من السكيات الحرة يوميًا، أو يتجاوز هذه السعرات المطلوب إجمالاً:

نعم العصير يمدنا بالفيتامينات، ولكنه ليس شفاء من كل داء، بحسب ما ذكرت «بي بي سي».

كشفت دراسة حديثة عن علاقة "صادمة" بين تنظف الأسنان والضعف الجنسي لدى الرجال، لتكون بمثابة تحذير لكثيرين.

ويُعاني شخص على الأقل من كل 5 أشخاص، من أمراض اللثة، التي تؤدي إلى نزيف اللثة وراحة النفس الكريهة، وقد تؤدي إلى فقدان الأسنان في حال لم يتم علاجها.

وأجرى باحثون في جامعة جينان الصينية دراسة شملت نحو 213 ألف رجل، إذ قاموا بتحليل بياناتهم المتعلقة بأسنانهم وصحتهم الجنسية، حسب ما ذكر موقع "ميرور"، البريطاني.

وأوضحت الدراسة، أن عدم الحفاظ

في حين أنه يجب ألا يفقد الطفل الصغير بالكاملا من الأجهزة الإلكترونية. يجب أن تقصر الوقت أمام الشاشات سواء هاتف ذكي أو جهاز لوحي أو تلفزيون، على نصف ساعة إذا كان دون الخامسة، بحسب مبادرة المانية جديدة تقدم النصع للأبوة والعلمين بشأن استخدام الأطفال لوسائل الإعلام الإلكترونية. ولكن كيف يمكن للأباء إبعاد طفل متسمر أمام شاشة جهاز إلكتروني، تنصح كرسين لانجر- من المبادرة، بفعل الشيء بسبل مباشرة بعد الفترة التي يقضيها الطفل أمام الشاشة.

تمثيل ما يراه على أرض الواقع ومشاركته وتقول لانجر: «الأطفال الصغار ليسوا جديين في التفكير المجرد»، وبالتالي بدلاً من التحدث عن قصة شاهدا الطفل للتو في مقطع مصور قصير، مثلاً سيكون من الممتع أكثر إعادة تمثيل أجزاء منها. أو إذا ما كان الضفدع شخصاً بالقصة، يمكن

الخروج معا لرؤية أي
ضفدع يعيش بالقرب من
البحيرة المجاورة. هل كان
لأطفال في المقطع المصور

يحتسون الكاكو؟ إذن
قلتعدان بأنفسكما الكاكو.
هل كان بطل مسلسل
الأطفال بكسر قواعد المنزل

ويتناول البسكويت في
السريّر؟ فلتجرب هذا أنت
وطفلك واكتشاف كيف
يبدو الأمر.