إعداد : ياسر السيد
العدد 3699 - السنة الثالثة عشرة
الأحد 29 شوال 1441 - الموافق 21 يونيو 2020
Sunday 21 June 2020 - No.3699 - 13 th Year

هل شرب العصائر أكثر فائدة للصحة أم تناول الفاكهة؟

كثيرا ما نقبل على العصائر الطازجة كبديل صحي غني بالفيتامينات، لكن ما مدى صحة الإكثار من تناول العصائر؟ وما هو تأثير ذلك على مستويات السكر والإنسولين في الدم؟

لقد أصبح عصير الفواكه الطازجة أساسيا بالنسبة للكثيرين مع تسارع وتيرة الحياة وازدياد أعداد المهتمين بالصحة ممن يقبلون على بدائل سريعة ومغذية، كما شاع الحديث عن فوائد العصائر في فقدان الوزن والتخلص من السموم في الجسم.

وكان من آثر ذلك أن ازداد سوق عصائر الفاكهة والخضر ربحا على مستوى العالم، وقدرت أرباح هذا السوق في عام 2016 بنحو 154 مليار دولار، مع توقعات بمزيد من النمو.

ولكن هل العصائر مفيدة حقا للصحة كما يظن كثيرون؟

أغلب الأغذية المحتوية على الفركتوز - وهو نوع من السكر ينتج طبيعيا في الفواكه وعصيرها - غالبا لا تضر الجسم طالما لم يزد تناولها عن حاجة الجسم من السعرات المطلوبة يوميا، والسبب في ذلك الألياف التي تحتويها ثمار الفاكهة والتي تحتوي على السكر داخل خلاياها، ويستغرق الجسم وقتا لهضمها ووصول الفركتوز إلى الدم.

ولكن الأمر ليس كذلك حال عصير الفواكه.

تقول إيما إلفين، المستشارة الإكلينيكية بهيئة «ديابيتيس يو كيه» الخيرية البريطانية لمكافحة السكري إن العصائر تخلو من القدر الأكبر من الألياف وبالتالي خلافا لثمر الفاكهة يكون الفركتوز في العصائر على هيئة «سكريات حرة» - كما في العسل والسكر المضاف للأغذية.

وتوصي منظمة الصحة العالمية بعدم تناول الشخص البالغ أكثر من 30 غراما من السكر المضاف أي ما يعادل 150 مللي من عصير الفاكهة يوميا.

وحين تنزع الألياف يمتص الجسم فركتوز العصير بوتيرة أسرع، ما يؤدي إلى ارتفاع مفاجئ للسكر في الدم وبالتالي يحمل البنكرياس على إفراز الإنسولين لخفض السكر لحد أكثر استقرارا، ومع الوقت قد لا تجدي تلك الآلية، مما يزيد من خطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني.

وفي عام 2013، درس باحثون البيانات الصحية لمئة ألف شخص تم جمعها ما بين عامي 1986 و2009، ووجدوا ارتباطا بين تناول عصير الفاكهة وخطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني، وخلصوا إلى أن عصير الفاكهة يؤدي لتذبذب أسرع وأكبر لمستويات الغلوكوز والإنسولين؛ لأن المعدة تمرر السوائل إلى الأمعاء أسرع مما تمرر الطعام الصلب، حتى وإن تشابه المحتوى الغذائي للسائل مع ثمرة الفاكهة.

وتوصلت دراسة أخرى إلى وجود صلة بين تناول عصير الفاكهة والإصابة بالسكري من النوع الثاني بعد رصد العادات الغذائية لأكثر من 70 ألفا من العاملين بالتمريض ومتابعة حالات الإصابة بالسكري بينهم على مدار 18 عاما.

ورجح الباحثون أن السبب في ذلك يعود جزئيا للافتقار لمكونات أخرى يحويها ثمر الفاكهة كالألياف.

ورغم أن عصائر الخضر قد تحوي عناصر غذائية أكثر، وتكون أقل في السكر من عصائر الفاكهة، إلا أنها تفتقر هي الأخرى للألياف، وقد أثبتت دراسات أيضا الصلة بين تناول الألياف بكثرة وتدني الإصابة بأمراض الشريان التاجي والجلطة وضغط الدم المرتفع والسكري، فيما يُنصح بتناول الشخص البالغ 30 غراما من الألياف يوميا.

سعرات إضافية

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

فبتحليل 155 دراسة عكف جون سيفنبايير الأستاذ المشارك بقسم علوم التغذية بجامعة تورنتو على معرفة العلاقة بين المشروبات الغازية المحتوية على السكر والصحة (ومن ذلك الإصابة بالسكري وأمراض القلب والأوعية)، من ناحية، وتأثير الأطعمة والمشروبات التي نعتبرها صحية، من ناحية أخرى.

وقارن الباحث دراسات عن أثر السكريات المحتوية على الفركتوز (ومنها السكروز وشراب الذرة عالي الفركتوز والعسل وأنواع من الشراب المركز) بأنماط غذائية تخلو من السكريات أو تقل فيها بهدف تحديد أثر زيادة السعرات بمعزل عن أثر الأطعمة المحتوية على السكريات.

ورصد الباحث أثرا سلبيا للسعرات الزائدة للسكريات ومنها عصير الفاكهة على مستويات السكر والإنسولين في الدم في عينات أخذت من أشخاص صائمين. ولكنه وجد فائدة لتناول ثمر الفاكهة - بل وحتى عصيرها - حين لم تزد السعرات عن المطلوب.

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

كذلك خلصت الورقة البحثية إلى فائدة محدودة للأغذية المحتوية على الفركتوز في التحكم على المدى الطويل في مستوى السكر في الدم حين لا يتم الإفراط في السعرات؛ فالإفراط قد يؤدي إلى ارتفاع السكر والإنسولين في الدم مما قد يرجع بحسب الدراسة لتدني مؤشر السكر في الدم بشكل نسبي في الفركتوز، بينما الأطعمة مرتفعة المؤشر قد تؤدي لتعود الجسم على الإنسولين.

ويقول سيفنبايير: «من الأفضل تناول ثمر الفاكهة عن عصيرها، ولكن إن كان لابد من تناول العصير كمكمل للفاكهة والخضر فلا بأس شريطة ألا يكون العصير بديلا عن الماء وألا يفرط المرء في تناوله».

والخلاصة، فإن عصير الفاكهة قد يتسبب في الإصابة بالسكري إذ زادت السعرات عما يحتاجه الجسم، بينما من غير المعروف كيف يؤثر العصير على الصحة على المدى البعيد لدى المتمتعين بوزن مثالي.

وتقول هيثر فريس الأستاذة المساعدة بكلية الطب بجامعة فيرجينيا: «مازال هناك الكثير مما لا نعرفه عن أثر الإكثار من السكر في الطعام مع عدم زيادة الوزن، فمدى مواصلة البنكرياس تحمل السكر إنما يعود جزئيا لعوامل وراثية».

ولكن الأبحاث ترجح أن تناول العصير يزيد السعرات اليومية عن الحد المطلوب عموما (حوالي 2000 سعر للمرأة و2500 للرجل)، فقد أظهرت دراسات عدة أننا لا نستعيض بالعصير عن مأكولات أخرى خلال اليوم.

وتضيف إلفين قائلة: «ما أيسر الإفراط في تناول عصير الفاكهة وبالتالي الحصول على سعرات أكثر، وبزيادة السعرات قد يزيد الوزن».

كيف تجعل العصير مفيدا؟

غير أن دراسة نشرت العام الماضي ربما وجدت سبيلا لجعل العصير أكثر فائدة، فقد استعان باحثوها بخلاط يستخلص من الفاكهة العصير والبذور والقشور أيضا. وقاست الدراسة أثر كوكتيل الفواكه والمانجو المقشرة - ومؤشر كليهما لنسبة السكر في الدم مرتفع - بعصرهما في الخلاط الجديد المستخلص للمغذيات الإضافية، وقارنت من تناول ذلك العصير بمن أكلوا ثمار الفاكهة.

ووجدت الدراسة أن الذين شربوا كوكتيل الفاكهة بالمغذيات الإضافية كانت زيادة السكر في الدم لديهم أقل ممن تناولوا ثمار الفاكهة الكاملة، ولم تجد فرقا بين من تناولوا عصير المانجو وثمرة المانجو.

غير أن تلك الدراسة كانت محدودة ولم يقارن باحثوها نتائجهم بعصائر صنعت بطرق مختلفة كعصر الفاكهة دون البذر والقشر.

وترجح غايل ريس، المحاضرة بالتغذية البشرية بجامعة بليموث والباحثة بالدراسة، أن يكون السبب احتواء العصير على البذر، وتقر بصعوبة الخروج بنصائح واضحة جراء تلك الدراسة مكتفية بالتأكيد على حدود الـ150 ملل من عصير الفاكهة يوميا مع التوصية باستخدام خلاط يستخلص كامل الفاكهة ما أمكن.

وتقول فريس: «إضافة بعض الألياف إلى العصير تبطئ امتصاصه ولكن السعرات قد تزيد على أي حال. ومع ذلك إضافة الألياف أفضل من عصير فاكهة دون ألياف».

كذلك يقول روجر كليمنز، أستاذ العلوم الدوائية بجامعة جنوب كاليفورنيا، إن انتقاء الفاكهة الناضجة للعصر أفضل للصحة لاحتواء العصير على العناصر المفيدة.

كذلك يلزم معرفة مكمن الفائدة في الفاكهة قبل عصرها، ويدلل كليمنز على ذلك بأن فائدة مغذيات العنب أكثر في بذره، وأغلب مركبات الفينول والفلافونويد المفيدة في البرتقال توجد في القشرة.

«تخليص الجسم من السموم»

كذلك راج مؤخرا أن عصير الفاكهة مفيد لتخلص الجسم من السموم، ولكن التعبير العلمي الدقيق لتخليص الجسم من السموم يقتصر على سحب المواد الضارة منه كالمخدرات والكحول والسميات.

ويقول كليمنز إن فكرة استبدال الطعام بالعصائر لتطهير الجسم «أسطورة»، ويضيف: «نحن نتناول يوميا مركبات قد تكون سمية ولدى الجسم قدرة هائلة على التخلص من السموم وطرد المواد الضاره خارجه».

كما لا يمكن الاكتفاء بالعصير عن باقي الطعام باعتباره غني بالمغذيات المطلوبة.

تقول فريس: «هناك الكثير من المغذيات في أجزاء من الفاكهة كقشر التفاح نفقدها في العصير حتى لا يبقى سوى ماء محلى بالسكر وبعض الفيتامينات».

وتضيف أن العصير ليس السبيل الأفضل لبلوغ الحد الموصى به بتناول خمس ثمرات يوميا، وتتابع: «الناس يحرصون على تناول خمس وحدات من الفاكهة والخضر يوميا ويظنون أن المقصود بذلك الفيتامينات فقط، بينما المقصود أيضا الإقلال مما نتناوله من الكربوهيدرات من الحبوب ومن البروتين والدهون عموما وزيادة الألياف».

ومن ثم فبينما يعد تناول عصير الفاكهة أفضل من عدم تناول الفاكهة على الإطلاق، ينبغي أن يظل ذلك في حدود، والأمر ينطوي على مخاطر عند تناول أكثر من 150 ملل من السكريات الحرة يوميا، أو بتجاوز عدد السعرات المطلوب إجمالا.

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

كيف تنتزع ابنك من أمام شاشات الأجهزة الإلكترونية بهدوء؟

في حين أنه يجب ألا يتم منع الطفل الصغير بالكامل من الأجهزة الإلكترونية، يجب أن يقتصر الوقت أمام الشاشات سواء هاتف ذكي أو جهاز لوحي أو تلفزيون، على نصف ساعة إذا كان دون الخامسة، بحسب مبادرة ألمانية جديدة تقدم النصح للآباء والمعلمين بشأن استخدام الأطفال لوسائل الإعلام الإلكترونية.

ولكن كيف يمكن للآباء إبعاد طفل متسمر أمام شاشة جهاز إلكتروني؟ تنصح كرستين لانجر، من المبادرة، بفعل شيء مسل مباشرة بعد الفترة التي يقضيها الطفل أمام الشاشة.

تمثيل ما يراه على أرض الواقع ومشاركته

وتقول لانجر: "الأطفال الصغار ليسوا جيدين في التفكير المجرد". وبالتالي بدلا من التحدث عن قصة شاهدها الطفل للتو في مقطع مصور قصير، مثلا، سيكون من الممتع أكثر إعادة تمثيل أجزاء منها.

أو إذا ما كان الضفدع شخصية بالقصة، يمكن الخروج معا لرؤية أي ضفدع يعيش بالقرب من البحيرة المجاورة. هل كان الأطفال في المقطع المصور يحتسون الكاكاو؟ إذن فلتعدان بأنفسكما الكاكاو. هل كان بطل مسلسل الأطفال يكسر قواعد المنزل ويتناول البسكويت في السرير؟ فلتجرب هذا أنت وطفلك واكتشاف كيف يبدو الأمر.

وفي وجهة نظر لانجر، إن الأمر لا يكون مثمرا بالقيام ببساطة بانتزاع الجهاز الإلكتروني من الطفل. وتشير إلى أن: "من الصعب للغاية بالنسبة لهم الابتعاد عن العوالم الإعلامية"، مضيفة أنهم لايزالون صغارًا للغاية لفهم أنه يمكنهم الحصول على هذه الأجهزة قريبا.

إذن من الأفضل توضيح مسبقا الوقت المحدد لشاشات الأجهزة الإلكترونية أو كم عدد حلقات المسلسل المسموح للطفل بمشاهدتها.

وتقول لانجر: "فليقم أحد الوالدين بإعلان وديا انتهاء الوقت وجعل الطفل يطفئ الجهاز بنفسه". وبالتالي يتعلم الطفل في سن مبكرة تحمل جزء من المسؤولية عن استهلاكه لوسائل الإعلام.

وجرى إطلاق المبادرة المسماة "LOOK! What Your Child Is Doing With Media". في عام 2003 من جانب الوزارة الألمانية الاتحادية لشؤون الأسرة وكبار السن والمرأة والشباب، بحسب ما نقل "24".

السمنة والأجهزة الذكية قد تقطع النفس أثناء النوم

أجرى علماء من المستشفى الملكي العالمي في لندن، قسم الأنف والحنجرة والأذن، دراسة اختبرت نحو 1239 بالغا، أكدت أن نسبة الأشخاص الذين يعانون من الشخير، وانقطاع النفس أثناء النوم قد زادت بأكثر مما كانت عليه قبل 20 عاما.

ووجد الباحثون أن 7% من البريطانيين يعانون من انقطاع التنفس أثناء النوم، وهو أشد أشكال اضطراب التنفس أثناء النوم، فيما كانت النسبة قبل عقدين أقل من 4%.

كما أفادت الدراسة أن 4 من كل 10 أشخاص يشخرون ثلاث ليال على الأقل أسبوعيا، وأن الرجال هم الأسوأ حالا.

وترجع العلماء هذه الزيادة إلى ارتفاع معدلات السمنة، وتأثير الضوء الأزرق المنبعث من الهواتف الذكية وأجهزة الكمبيوتر.

وأكد العلماء أن اضطرابات النوم والتنفس، لا تحظى حاليا بتشخيص كاف من جانب الأطباء، خصوصا مع الأخطار المحتملة والناتجة عن انقطاع التنفس أثناء النوم، كما دعوا إلى أن تكون هذه الدراسة سببا في تسليط الضوء على المشكلة أكثر للحد منها.

دراسة: علاقة وثيقة بين تنظيف الأسنان والعجز الجنسي

كشفت دراسة حديثة عن علاقة «صادمة» بين تنظيف الأسنان والضعف الجنسي لدى الرجال، لتكون بمثابة تحذير لكثيرين.

ويعاني شخص على الأقل من كل 5 أشخاص، من أمراض اللثة، التي تؤدي إلى نزيف اللثة ورائحة 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 «مبرور» البريطاني.

وأوضحت الدراسة، أن عدم الحفاظ على نظافة الفم، يزيد من احتمال الإصابة بالعجز الجنسي 3 أضعاف، لأن أمراض اللثة تؤدي إلى خفض الهرمون الجنسي لدى الرجال «تستوستيرون»، وزيادة الالتهاب.

ويعد عدم الحفاظ على نظافة الفم والأسنان من أهم العوامل المسببة لالتهاب اللثة، لذا ينصح الأطباء بتنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين يوميا على الأقل، إلى جانب استعمال الخيط بانتظام في عملية تنظيف الأسنان.

كذلك يعد التدخين وشرب الكحول والإصابة بمرض السكري، من مسببات التهاب اللثة، بحسب ما نقل «سكاي نيوز».