

أبرز فوائد السكر تجعله خياراً أفضل لصحة الجسم والبشرة



أولاً: فوائد السكر البني

يحتوي السكر البني على العديد من العناصر الغذائية الضرورية للجسم، مثل: الحديد، والكالسيوم، والفوسفور، وغير ذلك، وتضم أهم فوائده:

1- تعزيز مستويات الطاقة في الجسم

يتغذى جسم الإنسان على الكربوهيدرات لإنتاج الطاقة، التي هي بمثابة الوقود الدافع لكل الخلايا في القيام بوظائفها المعتادة.

يحتوي السكر البني على كمية مناسبة من الكربوهيدرات، تسهم في تعزيز مستويات الطاقة في الجسم، وتضمن قيامه بمهامه على أكمل وجه.

يمكن إضافة السكر البني إلى الطعام في حال شعرت بتعب أو إجهاد.

2- منع ظهور التجاعيد

يحمي السكر البني البشرة من أشعة الشمس الضارة، التي قد تسرّع ظهور التجاعيد وعلامات التقدم في السن على الرجل.

إحدى فوائد السكر البني للبشرة أيضًا قدرته على تخليصها من الجراثيم، وخلايا الجلد الميتة، ما يجعل مظهرها أكثر حيوية وشبابًا.

ليس هذا فحسب، بل للسكر البني دورٌ في التخلص من البثور الصغيرة بالجلد.

3- علاج الإمساك وانتفاخ البطن

الإمساك وانتفاخ البطن قرينان لا يفترقان غالبًا، وأثبتت بعض الأبحاث قدرة السكر البني على حماية الإنسان من الإمساك، وتقليل انتفاخ البطن.

4- التخسيس

عجيب أن يكون السكر مُفقدًا للوزن، لكن لاحتواء السكر البني على سعرات حرارية أقل من السكر الأبيض، فقد يساعد الرجال الذين يرغبون في خسارة الوزن الزائد.

يعزز دبس السكر البني التمثيل الغذائي، ومن ثَمَّ يفقد الجسم بعض السعرات الحرارية الزائدة على حاجته.

5- علاج الربو

تتوافر أدلة غير مؤكدة بعد عن فوائد السكر البني في علاج الربو ونزلات البرد، وتُفصح بعض هذه الأدلة عن أن مزج السكر البني بالماء الدافئ قد يخفف الأعراض الالتهابية المصاحبة للربو الشُعبي.

أعواد من القصب وكأس من عصير القصب تعبيرية عن فوائد السكر - مكعبات السكر البني معبرة عن فوائد السكر البني مصدر الصورة: shutterstock

أمّا فوائد عصير قصب السكر، فهي:

1- دعم وظائف الكبد

يعد عصير قصب السكر من أفضل المنتجات الطبيعية لتعزيز وظائف الكبد، وعلاج بعض الأمراض المتعلّقة به، مثل: اليرقان.

2- مكافحة سرطان البروستاتا

يحتوي عصير قصب السكر على كميات كبيرة من الكالسيوم، والمغنيسيوم، والبوتاسيوم، والحديد، والمنجنيز، ما يجعله قلوياً طبيعته، ومعلوم أنّ السرطان ينمو أفضل في البيئة الحمضية.

كذلك الفلافونويدات المُكوّنة لعصير قصب السكر تساعد الجسم على التخلص من الخلايا السرطانية، خاصةً تلك المتعلقة بسرطان البروستاتا.

3- تخفيف اضطرابات الجهاز الهضمي

البوتاسيوم الموجود في عصير قصب السكر يعادل درجة الحموضة الخاصّة بالمعدة، ومن ثمّ يعزز إفراز العصارات الهضمية.

تهضم هذه العصارات الطعام بسرعة، ما يقلل من فرص الإصابة بعسر الهضم، أو الإمساك.

4- علاج حب الشباب

يحتوي عصير قصب السكر على بعض المُكوّنات التي تُسهّم في تجديد خلايا الجلد، وتقشير الخلايا

الميتة، والتخلُّص من حب الشباب المزعج.

فوائد السكر الأبيض

مكعبات من السكر الأبيض تعبيرية عن فوائد السكر الأبيض - مكعبات السكر البني معبرة عن فوائد السكر البني مصدر الصورة: Shutterstock

يختلف السكر الأبيض عن السكر البني، إذ لا يحتوي على العناصر الغذائية الدقيقة، مثل: الحديد، والكالسيوم، وغيرها، وهذا لا يقدر في فوائد السكر الأبيض، مثل:

1- دفعة هائلة من الطاقة

يعزز السكر الأبيض مستويات الطاقة في الجسم، بشكلٍ يفوق غيره من أنواع السكر الأخرى.

تحوّل الكربوهيدرات المتناولة في السكر الأبيض إلى سكر الجلوكوز، الذي يستعمله الجسم في إنتاج الطاقة.

2- منع هبوط ضغط الدم

منع هبوط ضغط الدم إحدى فوائد قطع السكر، لذا يُنصح بالحصول على قليل من السكر حال المعاناة من هبوط ضغط الدم.

3- تعزيز وظائف المخ

الجلوكوز وقود المخ، ولا قيام للمخ بأي من وظائفه كالتفكير والإدراك والتعلم إلاّ بمصدر وقود. ويوفّر السكر الأبيض الوقود الكافي للمخ؛ لذا ينبغي الحصول على كمية مناسبة منه من وقتٍ إلى آخر؛ لمنع أي اختلالٍ في وظائف المخ.

4- التخلص من الاكتئاب

إحدى فوائد السكر الأبيض تعزيز الحالة النفسية للإنسان، ومن ثمّ المساهمة في التخلص من الاكتئاب.

يُنشط السكر الأجزاء المسؤولة عن السعادة في المخ، بالإضافة إلى تسببه في اندفاع الدوبامين، ما يُحسّن الحالة المزاجية معظم الوقت.

5- مساعدة مرضى السكر

تضطرب مستويات السكر في الدم لدى مرضى السكري باستمرار، وربما ما تنخفض بشكل كبير كرد فعلٍ تجاه استخدام بعض أدوية السكر.

يحتاج المرء في هذه الحالة إلى رفع مستويات السكر حال انخفاضها، ومن ثمّ فالسكر الأبيض الخيار المناسب. لكن ينبغي الحذر من إفراط مرضى السكر في تناوله.

دبس قصب السكر

يُضفي دبس قصب السكر مذاقاً رائعاً للطعام، كما يحتوي على مضادات الأكسدة، والعديد من العناصر الغذائية التي يحتاج إليها الجسم، ولا تختلف فوائده كثيراً عن فوائد السكر المذكورة.

أيهما أفضل العسل أم السكر البني؟

العسل أفضل من السكر البني، إذ يحتوي على فيتامين "سي" والمنجنيز غير الموجودين في السكر البني، كما أنّّه لا يزيد مستوى السكر في الدم، بالقدر نفسه الذي يصنعه السكر البني.

في الختام وكنصيحة عامة: يجب عدم الإفراط في تناول السكر بأنواعه المختلفة، كما هو الحال في أي عنصر غذائي آخر، فمشكلات الإفراط كثيرة، وضررها أكبر.