السكر.. المتهم الرئيس في إصابة محبيه بأمراض العصر



يعتبر السكر هو المتهم الأول في حصول أمراض عدة؛ منها تسوس الأسنان والسكّري والإصابة بالبدانة.

ولا تقتصر مضار هذه المادة البيضاء على ذلك، فتناول السّكر مسؤول أيضاً عن ارتفاع ضغط الدم ومستوى الكوليسترول ما قد يزيد من فرص الإصابة بأمراض القلب والتهاب الشرايين. وتتضاعف هذه الفرص عند الأشخاص الذين يعانون أساساً من مرض السكري.

كما أن تناول كميات كبيرة من السكر يحفّز الصداع وفي الحالات المتقدمة يؤدي إلى الإصابة بأنواع من الخرف.

فارتفاع معدل السكر في الدم قد يضعف شرايين الدم ما يقلل من تدفق الأكسجين إلى الدماغ ما يجعل زيادة استهلاك السكر مرتبطة بظهور أمراض الباركنسون والزهايمر.

كما ربطت دراسات سابقة بين الإفراط في تناول الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من السكر

وأمراض الكبد، فالكبد مسؤول عن تخزين الفريكتوز وعندما تكثر هذه المادة تزيد احتمالات الإصابة بتشمع الكبد.

ويعدّ السكر العدو الأول لحركة الأمعاء فيقلل من البكتيريا المفيدة في الأمعاء ما يسبب الإسهال، كما يغذي السكر الخلايا السرطانية، وقد ثبت ارتباطه بالإصابة بسرطان الثدي وسرطان البروستات والبنكرياس.