

## للسكر الأبيض فوائد أيضا



يتميز بمذاقه الحلو، وتعدّ الكربوهيدرات أحد مكوّناته القابلة للذوبان بسهولة التي هي تحتوي على الكربون، والهيدروجين، والأكسجين، ويُعتبر السكر الأبيض أحد المكوّنات الأساسية لكل مطبخ، ويدخل في عمليات الطهي، وتحضير الحلويات المختلفة كالkek، وعمل الخبز، والعصائر، وله القدرة على الذوبان والتفاعل معها بسهولة، ويتم استخراج السكر من النباتات كقصب السكر التي تزرع في المناطق الحارة جدّاً، وبنجر السكر، ويتشكّل السكر الأبيض بعملية تبلور السكر الموجود في النباتات، والسكر مفيد للجسم إلى حدٍ ما فهو يتكوّن من السكروزالذي يحتوي على جزيء غلوكوز الذي يوجد في بلازما الدم، وتحتاجه خلايا الجسم للقيام بوظائفها، وجزيء فركتوز المعروف بسكر الفاكهة، ويوجد في أنواع الفواكه المختلفة والعسل.

### القيمة الغذائية للسكر الأبيض

يحتوي على 99.9% من السكروز النقي، وتحتوي ملعقة صغيرة من السكر الأبيض تزن 4.2 غرام على ست عشرة سعرة حرارية، ويفضّل العديد من الأشخاص عن السكر البني بسبب طعمه الحلو.

### فوائد السكر الأبيض

\* مصدر للطاقة: يحصل الدم على جلوكوز السكر عن طريق الغذاء، الذي يُعتبر أبسط أشكال السكر، ثمّ تقوم أجهزة الجسم بامتصاص الجلوكوز لإنتاج الطاقة اللازمة للجسم، وهي مفيدة للأشخاص الذين يقصون

لساعات طويلة من العمل البدني، كما يوجد بعض الأشخاص الذين يمارسون الرياضة يضعون مكعبات من السكر في جيوبهم لتمدّهم بالطاقة.

\* رفع ضغط الدم: يحتاج الكثير من الأشخاص الذين يُعانون من انخفاض في ضغط الدم، فالسكر يُساعد على رفع مستويات ضغط الدم، ويُعتبر مرضى السكري أكثر عرضة لانخفاض ضغط الدم.

\* التئام الجروح: يُشير بعض الأطباء أنّ له قدره على أن يشفي الجروح بوقت أسرع من الأدوية والمضادات الحيوية، وهذا يساعد على التئامها، لكن ينصح بمراجعة الطبيب قبل استخدامه للجروح.

\* علاج الاكتئاب: يُعتبر علاجاً لحالات الإحباط الكثيرة التي يمرّ فيها الإنسان خلال يومه، وذلك بتناول الشوكولاتة التي تساعد على تعديل المزاج، وتحسين الحالة الشعورية.

\* مهمّ للجلد: تُعتبر البروتينات الطبيعية كالكولاجين والإيلاستين من مكونات الجلد الرئيسية التي تحتاج إلى سكر الجلوكوز، فهذه البروتينات تعمل على التقليل من التجاعيد والحفاظ على البشرة، والحفاظ على مرونة الجلد.

\* مفيد لحماية القلب من الأمراض: وله دور في تنشيط عمل الكبد، ويساعد الجسم على التخلص من السموم.