

الكربوهيدرات

الكربوهيدرات جزء من الغذاء الصحي . والمعدل المقبول لتوزيع العناصر الغذائية للكربوهيدرات هو 45%- 65% من السعرات الحرارية الكلية المتناولة. وتتألف الألياف الغذائية من الكربوهيدرات غير القابلة للهضم واللقتين الحقيقي والسليم في النباتات. وقد أظهرت الأغذية الغنية بالألياف الغذائية مجموعة من التأثيرات المفيدة وتشمل تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية و تليين الجهاز الهضمي. وهناك أيضاً فائدة في العلاقة المحتملة بين الحميات المحتوية على أغذية غنية بالألياف وتقليل خطر الإصابة بالسكري النوع الثاني. والسكريات والنشا التي تمد الجسم بالطاقة على شكل جلوكوز، والذي هو مصدر الطاقة الوحيد لخلايا الدم الحمراء ومصدر الطاقة المفضل للمخ والجهاز العصبي المركزي والمشيمة والجنين. وتوجد السكريات بصورة طبيعية في الأغذية (مثل الفركتوز في الفواكه أو اللاكتوز في الحليب) أو مضافة إلي الأغذية. والسكريات المضافة والتي تعرف أيضاً (بالسعرات المحلاة) هو سكريات ومشروبات أضيفت إلي الأغذية على مائدة الطعام أو أثناء التصنيع أو التجهيز (مثل مشروب الذرة عالي الفركتوز في المشروبات المحلاة والمنتجات المخبوزة). ومع ذلك لا تعتمد استجابة الجسم للسكريات على طبيعية وجوده في الغذاء سواء كان طبيعياً أو مضافاً، والسكريات المضافة تعطي سعرات حرارية ولكن القليل من العناصر الغذائية أو ربما لا شيء. إذن من المهم اختيار الكربوهيدرات بروية. والأغذية الموجودة في مجموعات الأغذية الرئيسية التي توفر الكربوهيدرات (الفواكه والخضراوات والحبوب والحليب) هي مصادر مهمة للكثير من العناصر الغذائية. واختيار الكثير من هذه الأغذية ضمن حمية محكمة السعرات يمكن أن يحسن الصحة ويقلل من خطر الأمراض المزمنة. ومع هذا فإن تناول الكثير من الأغذية المحتوية على كميات كبيرة من السكريات المضافة يزيد من صعوبة تناول ما يكفي من العناصر الغذائية دون زيادة الوزن. واستهلاك السكريات المضافة يوفر السعرات الحرارية بينما يوفر القليل – إن وجد – من العناصر الغذائية.

Discussion

الألياف الغذائية الموصي بتناولها هي 14 غرام في كل 1.000 سعره حرارية متناولة. سيجد بعض الأمريكيون صعوبة في تحقيق هذا المستوي من الجرعة، ولكن القيام دائماً باختيار الأغذية الغنية بالألياف يمكن أن يدفع الأشخاص نحو تحقيق الهدف ومن المحتمل أن يحقق فوائد صحية. ويجب أن تأتي غالبية حصص مجموعة الفواكه من كل أشكال الفواكه (الطازجة والمجمدة والمعلبة والمجففة) أكثر من العصائر. وزيادة نسبة الفواكه المتناولة على صورة فواكه كاملة أكثر من العصائر أمر مرغوب فيه لزيادة المتناول من الألياف الغذائية. ومع ذلك تضمين بعض العصائر مثل عصير البرتقال يمكن أن يساعد في تحقيق المستوي الموصي بتناوله من البوتاسيوم. الملاحق B-1 و B-8 توضح بعض أفضل مصادر البوتاسيوم والألياف الغذائية على التوالي .

البقوليات — مثل الفاصوليا الجافة واللوبيا — بصورة خاصة غنية بالألياف ويجب تناولها عدة مرات في الأسبوع. وتعتبر جزء من مجموعة الخضراوات ومجموعة اللحوم والبقول لأنها تحتوي على نفس العناصر الغذائية الموجودة في كلا المجموعتين. ومن المهم ولكل الأعمار تناول على الأقل نصف حصص الحبوب الموصي بتناولها من الحبوب الكاملة عند كل مستوى السعرات لمقابلة الألياف الموصي بتناولها. وتناول على الأقل ما يعادل 3 أونصة من الحبوب الكاملة يومياً يمكن أن يقلل من خطر أمراض القلب التاجية ويمكن أن يساعد في المحافظة على الوزن وتقليل خطر بعض الأمراض المزمنة. وعند مستويات السعرات المنخفضة يجب على البالغين تناول أكثر من النصف (بالتحديد ما يعادل 3 أونصة) من الحبوب الكاملة في اليوم بواسطة إبدال الحبوب الكاملة محل الحبوب النقية (راجع الجدول 7 قائمة الحبوب الكاملة المتوفرة في أمريكا).

الأفراد الذين يتناولون الأغذية أو المشروبات العالية المحتوي من السكريات المضافة يتناولون سعرات حرارية أكثر من أولئك الذين يتناولون أغذية ومشروبات منخفضة المحتوي من السكريات المضافة و أيضاً يتناولون كميات منخفضة من العناصر الغذائية الكبرى. وهناك حاجة للمزيد من البحوث وقد أظهرت الدراسات المستقبلية المتوفرة علاقة إيجابية بين تناول المشروبات المحلاة وزيادة الوزن. ولهذا السبب يوصي بتقليل المتناول من هذه الأغذية وخاصة المشروبات مع السكريات المضافة لتقليل السعرات المتناولة وللمساعدة في تحقيق تناول العناصر الغذائية الموصي بتناولها وضبط الوزن. يجب ألا تتجاوز السعرات الكلية المختارة المسموح به لكل مستوى للسعرات، كما هو موضح في دليل أغذية وزارة الزراعة (راجع الفصل 2). ويغطي السعرات الحرارية المسموح بحرية اختيارها كل السعرات من السكريات المضافة والكحول والدهون الإضافية التي توجد في خيارات الدهون المتوسطة من الحليب ومجموعة اللحوم. مثال يشمل نمط 2.000 سعره حوالي 267 سعر مختارة. حوالي 29% من السعرات من الدهون الكلية (وتشمل 18 غرام من الدهون الصلبة) وعند عدم تناول الكحول يمكن إضافة 8 ملاعق شاي (32 غرام) من السكريات المضافة. وهذا أقل من الكميات في 12 أونصة من السكريات المضافة في المشروبات الخفيفة . وعند تخفيض الدهون إلي 22% من السعرات يمكن السماح بإضافة 18 ملعقة شاي (72 غرام) من السكريات المضافة. وعند زيادة الدهون إلي 35% من السعرات فليست هنالك فرصة للسكريات المضافة حتى في حالة عدم تناول الكحول. وفي بعض الحالات إضافة كمية قليلة من السكريات للأغذية الغنية بالعناصر الغذائية مثل حبوب الفطور ومنتجات الألبان قليلة الدهن يمكن أن يزيد من تناول الشخص من هذه الأغذية بجعل هذه المنتجات مستساغة وبالتالي تحسين تناول العناصر الغذائية دون زيادة السعرات الحرارية. وأغلب مصادر السكريات المضافة مدرجة في الجدول 13 (الملحق A-3 يوفر أمثلة إمكانية أن تتلاءم السكريات المضافة مع السعرات المسموح باختيارها). وجدول الحقائق التغذوية على بطاقات الأغذية توضح كمية السكريات الكلية ولكن لا تبين السكريات المضافة بصورة منفصلة. ويجب على الأفراد مراجعة قائمة المكونات

لمعرفة ما إذا كان الغذاء يحتوي على السكريات المضافة. وعادة ما توضع قائمة المكونات تحت جدول الحقائق التغذوية أو على جانب بطاقة الغذاء. وقائمة المكونات مرتبة حسب كثرة الوزن بمعنى أن المكون الذي يسهم بوزن أكبر في وزن المنتج يوضع أولاً ثم يليه الأقل وزناً. الجدول 4 يوضح قائمة المكونات المضمنة في مصطلح (السكريات المضافة) وتتسبب السكريات والنشا في تسوس الأسنان بواسطة توفير ركيزة التفاعل للتخمر البكتيري في الفم. وبالتالي تكرر وفترة تناول النشا والسكريات يمكن أن تكون من العوامل المهمة لأنها تزيد من التعرض لركيزة التفاعل المسببة للتسوس. وشرب المياه المغلورة و/أو استخدام منتجات لصحة الفم تحتوي على الفلور يساعد في تقليل خطر تسوس الأسنان. وأغلب المياه المعبأة لا تحتوي على الفلور. ومع زيادة استهلاك المياه المعبأة هناك قلق من أن الأمريكيون لا يحصلون على ما يكفي من الفلور للمحافظة على صحة الفم. ودمج طريقة تقليل تكرار وفترة تعرض الكربوهيدرات القابلة للتخمر وتحسين طرق صحة الفم مثل شرب المياه المغلورة والسواك وتنظيف الأسنان بالخيط هي أفضل الطرق الفعالة لتقليل حدوث تسوس الأسنان

اعتبارات للمجموعات السكانية المحددة

كبار البالغين

الألياف الغذائية مهمة لتليين الجهاز الهضمي. ويعاني حوالي 20% من الأشخاص فوق سن 65 سنة من الإمساك ولهذا على كبار البالغين اختيار الأغذية الغنية بالألياف الغذائية. ومن بين الأسباب الأخرى للإمساك في هذه الفئة العمرية تشمل تفاعل الأدوية مع الملين وقلة السوائل المناسبة في الجسم (الإمالة) (راجع الفصل 2) .

الأطفال

وتحتاج الكربوهيدرات المتناولة بالنسبة للأطفال إلى عناية خاصة من أجل الوصول إلى الكميات الكافية من الألياف وتجنب الكميات الزائدة من السعرات من السكريات المضافة والحماية من تسوس الأسنان. وجد في العديد من المسوحات المقطعية في أمريكا على الأطفال والمراهقين أنهم لا يتناولون ما يكفي من الألياف الغذائية ويمكن تحسين ذلك بزيادة استهلاك الفواكه والخضراوات ومنتجات الحبوب الكاملة. وتحسن السكريات من مذاق الأغذية والمشروبات التي ربما لا يمكن تناولها بدونه وهذا ما يفسر ارتباط استهلاك منتجات الألبان والمشروبات والحبوب المحلاة مع تناول الأطفال والمراهقين للعناصر الغذائية. ومع هذا فإن المشروبات المحلاة بالسكريات المضافة و السكر والحلويات وبعض الأغذية المحلاة التي لا توفر العناصر الغذائية أو توفر القليل منها لها ارتباط سلبي مع نوعية الغذاء ويمكن أن تساهم في زيادة الطاقة المتناولة مؤكدة على أهمية تخفيض السكريات المضافة المتناولة فعلياً من المستويات الحالية. وتثبت الكثير من الدراسات على الأطفال ما قبل المدرسيين وجود علاقة بين استهلاك السكر وتسوس الأسنان ومع ذلك فالعوامل الأخرى (خاصة

عدم انتظام السواك أو عدم استخدام معجون الأسنان المفلور) أكثر تأكيد في حدوث التسوس من تناول السكر .

التوصيات الرئيسية
• اختر دائماً الخضراوات والفواكه الغنية بالألياف والحبوب الكاملة . • اختر وجهر الأغذية والمشروبات بالقليل من السكر المضاف والمحليات مثل الكميات المقترحة بواسطة دليل الأغذية لوزارة الزراعة الأمريكية وطريقة داش للأكل . • تقليل انتشار نخر الأسنان بواسطة التدريب على صحة الفم واستهلاك السكر والنشويات والمشروبات بصورة أقل من المألوف .

الجدول 13: المصادر الرئيسية للسكريات المضافة في الغذاء الأمريكي
تم ترتيب المجموعات الغذائية التي تسهم بأكثر من 5% من السكريات المضافة في الغذاء الأمريكي تنازلياً.

فئة الغذاء	الإسهام في السكريات المضافة المتناولة (النسبة من السكريات الكلية المتناولة)
المشروبات الخفيفة العادية	33.0
السكر والسكريات	16.1
الكعك والكعك المحلي والفطائر	12.9
مشروب الفواكه (متنوعة fruitades	9.7
منتجات الألبان وحلوي الألبان (آيس كريم والزبادي المحلي والحليب المحلي)	8.6
الحبوب الأخرى (شراب القرفة وكعك المكسرات بالعسل)	5.8

الجدول 14 : أسماء السكريات المضافة التي تظهر على بطاقة الأغذية

بعض أسماء السكريات المضافة التي ربما تكون في الأغذية المصنعة موجودة على بطاقة قائمة المكونات.

السكر الأسمر	السكر المحول
محلّيات الذرة	لاكتوز
شراب الذرة	مالتوز
دكستروز	شراب الشعير
فركتوز	مولاس (عسل السكر)
عصير الفواكه المركز	السكر الخام
جلوكوز	سكروز
شراب الذرة عالي الفركتوز	السكر
العسل	شراب مركز