



للأطعمة و المشروبات السكرية علاقة بفرط نشاط الأطفال

إن ما يلتهمه الأطفال بشهه، خلال حفلات أعياد الميلاد من سكاكر وكعك ومشروبات سكرية، تجعل كل شخص يعتقد أن لهذه الأطعمة علاقة بحالة النشاط المفرط التي نلاحظها بادية عليهم. في الواقع، ليست هنالك أدلة كافية تشير إلى تعرض الأطفال لما يطلق عليه "حالة فرط النشاط الناتج عن استهلاك السكر"1، عدا لدى مجموعة صغيرة تعاني من اضطراب الأنسولين و بعض الاضطرابات النفسية. قد يكون النشاط المفرط الملحوظ خلال حفلات أعياد الميلاد أو الهالوين ناتجا عن حماسة الأطفال جراء تلقيهم الهدايا أو بسبب تواجدهم بمعية أطفال آخرين، كما أنه من الممكن أن تلقي اللوم أيضا على عناصر أخرى كمادة الكافيين، مثلا.



إن كل ما أسلفنا ذكره لا يبرئ السكر من جل التهم الموجهة إليه؛ فبالرغم من تبرئته من تهمة "التسبب في فرط نشاط الأطفال" (المغالطة الشائعة) عبر هذا المقال، لا زال السكر يعتبر

جانيا في قضايا عدة كزيادة الوزن و مقاومة الأنسولين و ارتفاع ضغط الدم، بل و حتى التسبب في زيادة نسبة خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان.

إن متوسط استهلاك الفرد الواحد للسكر، سنويا، في الولايات المتحدة الأمريكية، مثلا، يفوق 156 باوندا، أي ما يعادل 71 كيلوغراما تقريبا مقارنة ب 3 - 5 باوندات، أي ما يعادل 1,5-2,5 كيلوغرامات تقريبا كمتوسط استهلاك سنوي للفرد الأمريكي قبل 200 سنة، و تُعد هذه المعدلات جديرة بالاهتمام، حيث إنها تدق ناقوس الخطر موجبةً علينا الانتباه إلى الكميات التي نستهلكها من السكر، و العمل على تخفيضها إلى أدنى مستوى ممكن.

[المصدر](#)

[الصورة](#)

