

የስኳር በሽታ ጠንቅ የሆኑ የምግብ አይነቶች

በቅርቡ ሜዶ ክሊኒክ ፕሮሲዲንግ በተባለ መፅሔት ስለ ስኳር በሽታ ጠንቅ የሆኑ የምግብ አይነቶች በተለይም የስኳር አይነቶች ሰፋ ያለ ፅሁፍ ቀርቧል። ከዚህ ፅሁፍ አብይ የሆነውን ነገር ለማካፍል እንወዳለን። የስኳር በሽታ ሁለት አይነት ሲሆን ሁለተኛው አይነት በተለይ በአዋቂ እድሜ የሚነሳ ሲሆን በአብዛኛው ከመጠን በላይ የሰውነት ክብደት መጨመርና በዘርም በቤተሰብ ጋር የተያያዘ ነው። በሀገር ቤት ወይም እዚህ በሚኖሩ ወገኖች ሁለተኛው አይነት የስኳር በሽታ በሚከሰትበት ጊዜ አብዛኞቹ ላይ ከመጠን በላይ የሆነ ውፍረት አለመታየቱ የሚያነጋግር ነገር ነው። ስለዚህ ከምግብ አይነት ጠንቅ ወይም ሰበብ ይኖር ይሆን ነው ዋናው ጥያቄ። እንደ መፅሔቱ ዘገባ በእርግጥ የምንመገባቸው ነገሮች ለስኳር በሽታ መንስኤ እንደሚሆኑ ነው።

ምግብ ላይ ስናተኩር በተለይ የስኳር አመጋገብን እንመለከታለን። ስኳር የተለያየ አይነት እንዳለውም መገንዘብ ይኖብናል። ስኳር ከመጠን በላይ መጠቀም ለተለያዩ የተዛቡ ሜታቦሊክ (Metabolic syndrome) ክስተቶች እንደሚዳርግ ይታወቃል። በአንድ ጥናት ወጣቶች የስኳር አጠቃቀማቸው በሁለት አይነት ተከፍሎ ክትትል ከተደረገ በኋላ በአንዱ ወገን ከፍተኛ የስኳር መጠን በቀን 260 ግራም የሚወስዱ በሌላው ወገን ደግሞ መጠነኛ ማለትም በቀን 115 ግራም ስኳር የሚወስዱ ሆነው የክትትል ውጤቱ ሲታይ ከፍተኛ የስኳር መጠን የሚወስዱት ላይ የኮለስትሮል መዛባት እና ለኩላሊት በሽታ ቀዳሚ ምልክት የሆነ ኮምፓውንድ ተገኝቶባቸዋል። ይህ ልዩነት የታየው በሰሰት ሳምንት ውስጥ ነው። የሚገርመው ደግሞ ከፍተኛ ስኳር የተመገቡት የስኳር መጠን እንዲቀንሱ ቢደረግም እስከ ሁለት ሳምንት ድረስ ለጤና ጠንቅ የሆኑት ምልክቶች ወደ ጤናማ ደረጃ አልወረዱም።

ወደ ስኳር አይነቶች ስንመለስ ሱክሮስ ና ፍሩክቶስ (Sucrose and Fructose) የሚባሉ ሲኖሩ በተለይ ፍሩክቶስ የተባለው የስኳር አይነት ለጤና ጠንቅ መሆኑ እየታወቀ ከመጣ ቆይቷል። የተለያዩ የምግብ አይነትና በተለይም መጠጦች ለማጣፈጫ በተጨማሪነት የሚዘጋጀው የስኳር አይነት ይህ ፍሩክቶስ በመባል የሚታወቀው ነው። ይህ የስኳር አይነት ለዳያቤትስ ወይም የስኳር በሽታ መከሰት በቀዳሚነት ደረጃ እንደሚገኝ ነው። ፍሩክቶስ በተፈጥሮ በሚገኝባቸው እንደፍራፍሬ አይነት ምግቦች ፍሩክቶስን ከመጥን በላይ ስለማይዙ ለምሳሌ እንደ ኮከ ፍሬ ፍሬዎችን መመገብ ችግር አያስከትልም። ሆኖም በፋብሪካ የሚመረቱ መጠጦች ተጨምቆ የተዘጋጀ ፍሩክቶስ ከመጠን በላይ ስለሚገኝባቸው እነዚህን መጠጦች በምንጠባበቅ ጊዜ ለሰውነት ከሚገባው በላይ ፍሩክቶስ መጠቀማችን ነው። እነዚህ በፋብሪካ የሚዘጋጁ መጠጦችን መጠቀም ጉልህ የሆነ የጤና ጠንቅ ይፈጠራል። ከተለያዩ ጥናቶች የተሰበሰበው ድህረ ጥናት መረጃ እንደሚያሳየው ፍሩክቶስ ከሚገባው በላይ የሚገኝባቸው በፋብሪካ የሚመረቱ መጠጦችም ሆነ ምግቦችን መመገብ በደም ውስጥ ከጤናማ መጠን በላይ የሆነ የስኳር መጠን መታየት ጋራ የተያያዘ ነው። ይህንና ተጨማሪ መረጃዎችን በማካተት አጠር ባለ መልኩ የሚከተሉትን ነጥቦች ማስተዋል ይገባል። ይህ ደግሞ ለአዋቂዎች ብቻ ሳይሆን ለሚያድጉ ወጣቶችም ሲባል መደመጥ የሚገባው ምክር ነው። ልጆችን በዘፈቀደ ከፋብሪካ የተመረቱ የምግብ አይነቶች መጠጦች ጭማቂዎችን ጨምሮ እንዲጠቀሙ ማድረግ ጠንቅ ማስከተሉን ማስተዋል ተገቢ ነው።

በምግብና በመጠጥ ላይ ስለሚጨመሩ ስኳርና ፍሩክቶስ በሚመለከት ዋና ዋና ነጥቦች

በምግብ ላይ የሚጨመሩ ስኳርና ከፍተኛ ፍሩክቶስ ያለባቸው የበቆሎ ሲሮፕ (corn syrup) ለስኳር በሽታ ጠንቅ ናቸው ይህም የሰውነት ክብደት ከመጨመራቸው ጋራ ሳይያዝ ነው።

ከፍተኛ ፍሩክቶስ ያለባቸው የበቆሎ ሲሮፕ (corn syrup) ለስኳር በሽታ መንስኤ ጠንቅነቱ ባጠቃላይ ተደምሮ ከሚወሰዱ የ ስኳር መጠኖችና ሌሎችም ምግቦች ከመጠን በላይ ባይሆኑም ነው። ማለትም ሲሮፕን መውሰድ ብቻ አደጋ እንዳለው ነው።

ፍሩክቶስ ኢንሱሊን የተባለ ሆርሞን ስራውን በደንብ እንዳያከናውን ምክንያት የሚሆነው የስኳር አይነት ነው። ኢንሱሊን በደንብ አለመስራት መቻል ደግሞ ከስኳር በሽታ መከሰት ጋራ የተያያዘ ነው።

በአንስሳትም ሆነ በሰዎች ላይ በተፈጥሮ በሚገኘው ስታርች ከተባለ የስኳር አይነት ምትክ ግሉኮስና ፍሩክቶስ በተባሉ የስኳር አይነቶች መተካት የሚከተሉት ችግሮችን እንደሚያስከትል ነው።

1. ከሚገባው መጠን በላይ በፆም ጊዜ ኢንሱሊን የተባለው ሆርሞን ከፍ ብሎ መገኘት
2. ሰውነት ለኢንሱሊን መስጠት የሚገባውን የምላሽ ችሎታ መቀነስ
3. በደም ውስጥ ከመጠን በላይ የስኳር መጠን መታየት ይህም በባዶ ሆድ ምርመራ ላይ ነው።
4. ለሰዎች የስኳር መጠን በሚሰጣቸው ጊዜ ጤናማ ያልሆነ የግሎኮስና የኢንሱሊን መጠን ከፍ ብሎ መገኘት
5. ኢንሱሊን ስራውን ለመስራት በሰውነት ሴሎች ውስጥ ዘልቆ ለመግባት የሚያስቸለውን ችሎታ መቀነስ

ሰዎች በተፈጥሮ የሚገኙ ምግቦችን በሚመገቡ ጊዜ በውስጣቸው መጠነኛ ፍሩክቶስ ቢኖርም ለለምሳሌ እንደየበሰሉ ፍራፍሬዎችን በመመገብ ከጊዜ ብዛት ሰውነት የተላመደው በመሆኑ ችግር የማያስከትል ሲሆን ፍሩክቶስ ከመጠን በላይ በመገኘባቸው በፋብሪካ የሚመረቱ ምግብና መጠጦችን በሚወስዱበት ጊዜ ግን በተፈጥሮ የመላመድ ሁኔታው በመዛባት ችግር እንደሚያስከትል ነው። ይህም ማለት ሰውነት ከለመደው በላይ ከፍተኛ የስኳር መጠን መጋለጡ ነው።

በሰሜን አሜሪካ በግምት 75% የሚሆኑ ሁሉም የምግብና የመጠጦች አይነቶች ተጨማሪ ስኳር እንደሚደረግባቸው ነው።

በ2010 ኢንሰቲቲዩት አፍ ሜዲሲን የተባለው ድርጅት ባወጣው የአመጋገብ መመሪያ በምግብና በመጠጥ ላይ የሚደረጉ ስኳሮችን ከሚገባው መጠን በላይ መጠቀም ሁለተኛውን አይነት የስኳር በሽታ እንደሚያስከትሉ ያስረዳል።

ለሰውነት ተገቢ የሆነው የስኳር መጠን ጠቅላላ ከሚወሰደው ካሎሪ 5 አስከ 10% በታች በመውሰድ ስኳር ከሚያስከትለው መዘዝ መከላከል ይቻላል።

የምንመገበውን የፍሩክቶስ መጠን በመቀነስ ሰውነታችንን ከስኳር በሽታ እና ከሚያስከትለው አስከፊ ጉዳትና በልብና በደም ዝውውር ችግር ምክንያት ያለ ጊዜ ህይወት ማለፍን መከላከል ይቻላል።

እንግዲህ ዋናው ምክር በፋብሪካ የሚመረቱ ምግብና መጠጦችን በመቀነስ በተፈጥሮ የሚያድጉ አትክልትና ፍራፍሬዎችን በመመገብ ለስኳር መንስኤ ሰበቡን ማስወገድ ይቻላል። ማስተዋል የሚገባን ነገር ቢኖር በነዚህ የፋብሪካ ውጤት በሆኑ ምግብና መጠጦች ላይ የስኳር መጠናቸው ቢገለፅም ምን ያህሉ ፍሩክቶስ እንደሆነ አይታወቅም። የፍሩክቶስ መጠን እንዲገልፁ የሚያስገድድ ህግ የለም። ወደ ሰባት የሚሆኑ የአመጋገብ መመሪያዎች በተፈጥሮ የሚገኙ ምግቦችን መመገብ አንጂ ስኳር የተጨመረባቸውን የፋብሪካ ምርቶች እንዳይመገቡ ይመከራሉ።

መረጃዎች እንደሚዘግቡት የዳያቤትስ ወይም የስኳር በሽታ እንደወረረሽኝ መከሰት ለአመታት እየጨመረ የመጣው የአሜሪካኖች ከመጠን በላይ ስኳርን ከመመገብ ጋራ የተያያዘ ነው። በወገኖቻችንም ላይ ስኳር በሽታ ቁጥር ከፍ አያለ መታየቱ ግልፅ ነው። በማጠቃለልም ለሰውነታችን በተፈጥሮ ከምንመገበው ምግብ ላይ ተጨማሪ ስኳር አያስፈልገውም። በተለይም ፍሩክቶስ ያለባቸው ምግቦች። ምናልባትም ስኳር ባልተጨመረበት ምግብ ያደጉ ሰዎች በዚህ በተለያየ መልኩ ስኳር የተጨመረባቸውን ምግብና መጠጦችን መጠቀም ሰውነት ያልመደውና የማያውቀውን ነገር ማጋለጥ ነው። ይህ ደግሞ በተራው የስኳር በሽታ መዘዝ መሆኑ ነው። ወደ ሁዋላ ወደ ተፍጥሮ ምግቦች መመለሱ ይበጃል።