

تحذير طبي لأي شخص يضيف المحليات إلى الشاي أو القهوة



الجمعة 25 سبتمبر 2026 03:00 م

حذر البروفيسور تيم سبيكتور، عالم الأوبئة الشهير من أن هناك أدلة على أن المحليات اليومية المستخدمة في العديد من الأطعمة والمشروبات الغازية، وكذلك المضافة إلى الشاي والقهوة، قد "تشوه" أجسامنا، وتعطل ميكروبيوم الأمعاء، وربما تزيد من خطر الإصابة بمرض السكري.

واستشهد بدراسة أجراها وهو فريق بحثي يضم علماء مناعة، وعلماء بيولوجيا السرطان، وخبراء في الأيض، وأطباء، ومحللين بيانات، شملت 120 شخصًا "تبين أنهم يتجنبون تمامًا أي أطعمة أو مشروبات محلاة صناعيًا".

وُقِّم المشاركون إلى ست مجموعات أُعطيت أربع مجموعات مُحلِّيًا مختلفًا (مُحلي واحد لكل مجموعة) من مُحلي شائع، يحتوي على كميات أقل من الكمية اليومية المسموح بها. وهذه المُحليات هي:

السكرين

السكرالوز

الأسبارتام

ستييفيا

شكلت المجموعتان الأخريان مجموعتي الضبط، ولم تتناول أي محليات. ووجد الباحثون أن "استهلاك المحليات الأربعة لمدة أسبوعين أدى إلى تغيير في تركيبة ووظيفة الميكروبيوم والجزيئات الصغيرة التي تفرزها ميكروبات الأمعاء في دم الإنسان". وأضافوا أن كل مُحلي أحدث هذا التغيير "بطريقته الخاصة".

ووجدوا أيضًا أن "اثنين من المحليات، السكرين والسكرالوز، قد غيرا بشكل كبير تحمل الجلوكوز - أي التمثيل الغذائي السليم للجلوكوز - لدى المتلقين. وقد تساهم هذه التغييرات بدورها في الإصابة بأمراض التمثيل الغذائي".

تشمل الأمراض الأيضية أمراضًا مثل السكري من النوع الثاني، والسمنة، والقرس. وهي حالة تحدث عندما تعطل التفاعلات الكيميائية غير الطبيعية في الجسم عملية تحويل الطعام إلى طاقة.

المحليات غير المغذية تُضعف استجابة الجلوكوز

قال الباحثون: "أظهرت تجربتنا أن المحليات غير المغذية قد تُضعف استجابة الجلوكوز عن طريق تغيير الميكروبيوم، وتفعل ذلك بطريقة شديدة التباين، أي أنها تؤثر على كل شخص بطريقة فريدة. ولا تزال الآثار الصحية للتغيرات التي قد تُحدثها المحليات غير المغذية في البشر غير محددة، وتستحق دراسات جديدة طويلة الأمد. وفي الوقت نفسه، من المهم التأكيد على أن نتائجنا لا تعني بأي حال من الأحوال أن استهلاك السكر، الذي ثبت أنه ضار بصحة الإنسان في العديد من الدراسات، أفضل من المحليات غير المغذية".

وفي معرض تعليقه على النتائج، قال البروفيسور سبيكتور، إن "النتيجة الرئيسية" للدراسة هي أن اثنين من المحليات، السكرين والسكرالوز، الموجودة في العديد من المنتجات الغذائية والمشروبات الشائعة، "يمكن أن تؤدي، بمرور الوقت، إلى زيادة خطر الإصابة بمرض السكري".

وأضاف، وفقًا لصحيفة "ميرور": "أما النتيجة الأخرى فهي أن جميع المحليات الأربعة أثرت على الميكروبيوم المعوي وتسببت فيما نسميه خلل التوازن الميكروبيّ لذا فقد غيرت الميكروبات المعوية بطرق يعتقدون أنها سلبية بشكل عام".

وتابع: "إذن، القصة معقدة بعض الشيء، لكنها تشير إلى أمرين: أولاً، هناك بالتأكيد بعض المحليات التي تُسبب مشاكل فورية في استقلاب الجلوكوز ثانياً، جميعها تُسبب، بدرجة أو بأخرى، خللاً في ميكروبات الأمعاء ثالثاً، جميعها قد تُسبب ضرراً محتملاً، لكن ردود فعلنا تجاهها ستختلف من شخص لآخر".

وأشار إلى أن "الأمر أكثر تعقيداً، لأن مصنعي الأغذية اليوم يضيفون مُحليات متعددة إلى المنتج نفسه لذا يصعب تجنب أحدها لوجوده في كل مكان تقريباً بكميات ضئيلة وقد أظهرت هذه الدراسة، إلى جانب عدد من الدراسات الأخرى، أن هذه المواد ليست خاملة - وهذا ما قيل لنا، أن هذه المُحليات خاملة ولها فعالية تفوق فعالية السكر بألف مرة، وبالتالي ستكون الحل الأمثل لتقليل إدماننا على السكر لكن اتضح أنه لا يوجد شيء مجاني، وأننا نمتص هذه المواد الكيميائية، وأن أجسامنا تتفاعل معها، وما نراه هو أن هذه التفاعلات غير متوقعة إلى حد ما".

وقالت البروفيسورة سارة بيرري، عالمة التغذية الرائدة عالمياً، وأستاذة علوم التغذية في كلية كينجز كوليدج لندن، إننا قد نستهلك كميات كبيرة من المحليات دون أن ندرك ذلك لأنها "موجودة في العديد من الأطعمة". وبالطبع، يضيفها الكثير منا إلى الشاي والقهوة أيضًا

هل السكر ضار بالصحة؟

توضح كلية الطب بجامعة جونز هوبكنز : "السكر ليس سيئاً بطبيعته، بل هو ضروري: فأجسامنا تعمل على السكر إن إزالة المصادر الطبيعية للسكر والكربوهيدرات الأخرى من نظامك الغذائي - كالفواكه ومنتجات الألبان والحبوب - ليس خياراً صحيحاً".

هناك فرق كبير بين السكر المضاف والسكر الطبيعي يُضاف الكثير من السكر إلى الأطعمة المصنعة، مما يؤدي إلى استهلاك العديد من الأشخاص كميات كبيرة من السكر المضاف الذي لا يحمل أي فوائد غذائية

كما أن الإفراط في تناول السكر المضاف قد يؤدي إلى مشاكل صحية، منها ارتفاع نسبة السكر في الدم، ومقاومة الأنسولين، ومتلازمة التمثيل الغذائي، ومشاكل الأسنان كالتسوس، وارتفاع نسبة الدهون الثلاثية، والسمنة، والسكري من النوع الثاني