

## حلاوة طبيعية قوية... فاكهة "الراهب" أفضل بديل للسكر التقليدي



قد يُعد استبدال فاكهة الراهب بالسكريات المضافة خطوة صحية مفيدة، إذ تساعد هذه الفاكهة في تقليل استهلاك السعرات الحرارية اليومية، وتساهم في التحكم بمرض السكري أو الوقاية منه، بحسب موقع «هيلث».

مُحلٌّ طبيعي خالٍ من السعرات

فاكهة «الراهب»، المعروفة أيضاً باسم «لو هان غو»، تُعدّ من المُحلّيات الطبيعية الخالية من السعرات الحرارية، وتُفوق سكر المائدة حلاوةً بنحو 300 مرة، من دون أن ترفع مستويات السكر في الدم. ويُنتج مُحلّي فاكهة «الراهب» عبر سحق الفاكهة بالكامل واستخراج عصيرها، الذي يحتوي على مركّبات تُعرف باسم «الموغروسيدات»، وهي جليكوسيدات تُمنح الحلاوة وتُستخلص لإنتاج بدائل السكر على شكل مسحوق أو سائل.

ويُعدّ الموغروسيد الخامس أكثر هذه المركّبات حلاوةً وانتشاراً، وهو المُستخدم الأساس في معظم

المنتجات التجارية.

كما تُعرف هذه المركبات بخصائصها المضادة للأكسدة والسرطان والالتهابات، فضلاً عن دورها في الوقاية من مرض السكري.

تقليل السعرات وتعزيز فقدان الوزن

يُشكل السكر والعسل وشراب الذرة جزءاً كبيراً من السعرات اليومية لمعظم الأشخاص؛ إذ تحتوي ملعقتان صغيرتان من السكر على نحو 32.6 سعرة حرارية، فيما يستهلك المواطن الأميركي العادي قرابة 277 سعرة حرارية يومياً من السكريات المضافة.

ويُسهم الإفراط في تناول السكر في زيادة الوزن، وارتفاع مخاطر السكري وأمراض الكبد والقلب. وبما أن «فاكهة الراهب» لا تحتوي على أي سعرات حرارية، فهي تُعد بديلاً مثالياً للمحليات عالية الطاقة، وتساعد على خفض السعرات، ما يجعلها خياراً مناسباً لمن يسعون إلى إنقاص الوزن.

لا ترفع السكر في الدم

على عكس سكر المائدة والعسل وشراب الذرة، لا تؤثر فاكهة «الراهب» في مستويات السكر أو الإنسولين، ما يجعلها خياراً آمناً لمرضى السكري.

وأظهرت دراسة أُجريت على الحيوانات المصابة بالسكري من النوع الثاني أن الفئران التي تناولت الزبادي المدعم بمستخلص فاكهة الراهب أظهرت تحسناً في تنظيم سكر الدم وانخفاضاً في مقاومة الإنسولين، ما يُشير إلى فوائد محتملة تتطلب مزيداً من البحث البشري لتأكيدھا.

تدعم صحة الأمعاء

تُظهر الأبحاث أن مركبات الموغروسيد قد تعمل ك مغذيات لبكتيريا الأمعاء المفيدة، إذ وجدت دراسة مخبرية أن هذه المركبات تُحلّل إلى مواد ثانوية ذات خصائص مضادة للأكسدة، تُحفّز نمو البكتيريا النافعة وتُقلل من تكاثر الأنواع المسببة للأمراض.

خالية تماماً من السعرات والمغذيات

تحتوي ملعقة صغيرة واحدة (0.5 غرام) من مسحوق فاكهة «الراهب» على صفر سعر حراري، ولا تضم أي دهون أو صوديوم أو ألياف أو سكريات مضافة أو بروتينات، مما يجعلها خياراً صحياً آمناً لتحلية الأطعمة والمشروبات دون الإضرار بالنظام الغذائي.