شەکر، وزەی وەڕێخستنی مێشکە

یا

ژارە بۆ لەشی مرۆڤ

چلۆن مافیای شەکر نەخۆشیی بۆ مرۆڤ پێکدێنن؟

ڕاستەقینەی **ژاراویی** بوونی شەکر!

نووسین و وەرگێرانی: نادر فەتحی (شوانە)

خاکەلێوەی 2713ی کوردی

سەرچاوە: ئینترنێت

www.rojhalat.de
www.bokan.de
www.mukerian.com

سروشتییه که هەموو مرۆڤێك شیرینیی پێ خۆشە! نە تەنیا منداڵەکان بەڵکوو ژن و پیاو، گەورە و بچووك خواردەمەنیی شیرین بە مەیلەوە دەخۆن. شوکولات، ماستی شیرین، کەشکی نوقوڵ، گوڵ قەند، زلوبیا، بامیە، بەستەنی، باقلاوا، پاڵوودە، هەڵوا، فرنی، مەشکەفی، غورابی، نان پەنجێرە، لوقمەقازیی، کولێرە ناسکە، خامە، کەیك، چایی، قاوە، کۆلا، پیپسی و ... کە ئاو لە دەمی مرۆڤ دێنن، کەم کەس هەن کە بتوانن لەو چەشن خوادەمەنییانە چاوپۆشی بکەن. تەنانەت مرۆڤ وا هۆگری ئەو خواردەمەنییانە بووە، کاتێ دەست بە خواردنیان دەکات، چەتوون دەتوانێ دەستیان لێ هەڵگرێ. بەشێوەیەك کە ئەو خواردنانە تەواو بۆ مرۆڤ ئاسایی بوون و بوونەتە پیشە و خووی رۆژ و شەویان.

پسپۆران دەڵێن: **"شەکر لە لایەکەوە مرۆڤ قەڵەو دەکات، لە لایەکیتریشەوە بۆ لەش و ئەندامەکانی مرۆڤ وەك ژار وایە. خوادنی بڕێك شەکر نەتەنیا خراپ نییە، بەڵکوو مێشك و زۆربەی ئەندامانی لەش بە بێ شەکر ناتوانن کارەکەیان بەڕێوە بەرن، بەڵام خواردنی زۆری شەکر هێدی هێدی مرۆڤ لە ناو دەبا و دەیکووژێ!"**.

ئەویکە شەکری زۆر بۆ سلامەتیی مرۆڤ باش نییە هەموومان دەیزانین، بەڵام سەرەڕای ئەوەش زۆربەی مرۆڤ ئاوا بیر دەکەنەوە: "ئەو هەموو شیرینیجاتە لە بازار هەیە و ئەو هەموو خوادەمەنییە خۆشە بۆ کڕین هەن، ئەگەر بۆ سلامەتیی مرۆڤ باش نەبایەن، لە بازاردا قەدەغە دەکران!"

یەك لە پسپۆرانی ئەو بوارە پرۆفسۆر رۆبرت لوستیگ " Robert Lustig " ە لە زانستگەی کالیفۆرنیای سانفرانسیسکۆوە. رەخنەی گەورەی پرۆفسۆر لوستیگ لەسەر شەکر، قەڵەو کردن و کارلێکەریی دانان لەسەر مێشك و ئەندامانی لەشی مرۆڤە. ئەو پێیوایە خواردنی شەکر و شیرینیی زۆر، لە پلەی یەکەمدا جگە لە چوونەسەری پلەی کالۆری، کارلێکەریی و رۆلی نەرێنیی شەکرە لەسەر ئەندامانی لەشی مرۆڤ.

شەکر کاردانەوەی زۆر سەیری لەسەر مرۆڤ هەیە. لەڕاستیدا شەکر وەك ژار وایە:

"کارێکی گرنگی لەش ئەوەیە کە شەکری پێویست بۆ ئەندامەکانی لە خوادەمەنییەکان وەردەگرێ و شەکری زیادیش بە شێوەی چەوری لە هەوەڵەوە لە دەوری زگ و کەمەر کۆ داکاتەوە و دواتر چەوریی یاخود شەکری زیاتر بەسەر هەموو ئەندامانیتری لەش دا بڵاودەکاتەوە. ئەو شەکرە زیادییانە کە بە شێوەی چەوری لە لەشدا راگیراون، لە کاتی تەنگانە، واتە ئەو کاتەی لەش پێویستی بە شەکر هەبێ، هەمیسان دەیانکاتەوە بە شەکر و لەش کەڵکی لی وەردەگرێتەوە."

پرۆفسۆر لوستیگ ئەندامی زانایانی پشکنینی نەخۆشیی قەڵەوبوونی منداڵان و پسپۆڕی تایبەتیی مکانیزم و کارلێکەریی مێشك لەسەر ئەو نەخۆشییەیە. بە پێی ئەزموونەکانی چەندین ساڵەی پرۆفسۆر لەسەر هەڵس و کەوتی سیستەمی مێشك سەبارەت بە نەخۆشیی قەڵەویی منداڵان، بەو ئەزموونە گەیشتووە کە خواردنی شەکری زۆر پەیوەندیی راستەوخۆی لەگەڵ ئەو نەخۆشییەداهەیە. هەروەها شەکر رۆڵێکی گرنگ دەگێڕێ بۆ پێکهاتنی زۆربەی نەخۆشییەکانیتر کە لە دنیای ئەوڕۆ دا بڵاوبوونەتەوە. تاقیکاریی و ئەزموونی زۆربەی پسپۆڕانیتری ئەو بوارە لە هەموو گۆشەکانیتری جیهان هەر ئەوە بۆچوونە دەسەلمێنی.

نەخۆشیی قەڵەویی:

بۆ وێنە کاتێك لە زۆربەی وڵاتانی دنیا مرۆڤ قەڵەو و قەڵەوتر دەبنەوە، هۆیەکەی تەنیا دەگەڕێتەوە سەر لێهاتوویی شەکر کە هەروەك گوتمان بە شێوەی چەوری لە لەشدا رادەگیرێ. دیارە هەر وەك دەزانین چەوری زۆر، دەبێتە هۆی مەترسیی و نەخۆشیی جۆراوجۆر سازکردن بۆ دڵ و لە نەهایەتدا سەکتە، کە یەك لە فەراوانترین و فرەترین چەشنەکانی مردنە لە جیهانی ئەمڕۆدا. تە ئێستا زانایان هۆی قەڵەوبوونیان بە زۆربوونی چەوری خوێن "کۆلۆسترین" دادەنا، بەڵام

ئەمڕۆ بەو ئەزموونە گەییون کە بەشێکی زۆری چەوریی خوێن یاخود "کۆلۆسترین" لە شەکری زیادی پێك دێ کە وەك چەوری لە لەشدا پاشەکەوت کراوە.

دیابێت یا نەخۆشیی شەکر:

نەخۆشیی شەکر، هەر وەك لە ناوەکەشییەوە دیارە، بۆ ناسینی پێویستیی بە پسپۆڕ ناکات و تەنانەت مرۆڤی ئاساییش دەزانن کە ئەو نەخۆشییە تەنیا پەیوەندیی بە شەکرەوەیە. ماوەیەك بەر لە ئێستا زانایانی ئەو بوارە هۆی ئەو نەخۆشییەیان بە شتیتر دادەنا، بەڵام ئێستا دەزانن کە هۆی سەرەکی ئەو نەخۆشییە و نەخۆشییەکانیتر بەتایبەت ئەفسوردەگی "خەمۆکی" پیریی تەنیا شەکرە. تەنانەت تاقەمێك لە زانایان باس لەسەر نەخۆشکردنی مێشك بەهۆی شەکرەوە دەکەن کە مێشکی زۆربەی منداڵانی نەخۆش کردووە.

لە ئاخر هەمووشیاندا پاشای نەخۆشییەکان واتە "سەرەتان":

کاتێك لەپڕێکدا و بە بێ کونترۆڵ "سلول" یا خانەی ئەندامانی لەش بەهۆی زیادەڕەویکردن لە خوادەمەنی گەورە و گەورەتر ببنەوە، هەمیسان ناوی شەکر دێتەوە گۆڕێ! یەك لە دۆزراوەکانی پزشکی کە پسپۆڕان لەو ئاخرانەدا پێی گەییون، ئەوەیە کە "خانەی سەرەتانی، شەکریان زۆر پێ خۆشە." لە ساڵدا 35 ملیۆن مرۆڤ بەهۆی نەخۆشییە جۆراوجۆرەکانەوە گیانیان لە دەست دەدەن کە لە زۆربەیاندا شەکر رۆڵێکی بەرچاو دەگێڕێ. هیچ کارەساتێك لە دنیادا بەقەرا رۆڵی نیگاتیڤی شەکر قوربانی ئاوا زۆری لێ بەجێ نەماوە!

سەرەڕای ئەو هەموو قوربانییانە، شەکر لە لایەن مرۆڤەکانەوە وەك سەرچاوەی خۆشی، ئارامکەرەوەی رۆح و... دەناسرێ. لە لایەن دایك و باوکەکانەوە پەیتا پەیتا شیرینی و شوکولاتی رەنگاوڕەنگ، خواردنەوەی وەك کۆلا و پیپسی کە بەردەوام بەهۆی مێدیاکانەوە رێکلامیشیان بۆ دەکرێ، لەبەر دەستی منداڵەکان دادەنرێن و منداڵی بەستەزمانیش وەك

شتێکی ئاسایی دەیبینێ و دیارە چونکە بەتام و خۆشیشە، خووی پێ دەگرێ و ناتوانێ لێی دەربازبێ.

ڕێکلامکردن بۆ شیرینییە هەمەڕەنگەکان لەسەر مێدیاکان کارلێکەرییەکی مەزن لەسەر مرۆڤ دادەنێت. مرۆڤ لە هەنبەر شتی شیریندا زۆر زوو نەرم دەبێ، هۆیەکەشی ئەوەیە کە ئەو ویستە لە مێشکدا پێکدێ، چوونکە ئەندامانی لەش پێویستییان بە شەکر هەیە. شەکر یەك لە گرنگترین سەرچاوەی وزەیە بۆ مێشك و ئەندامانیتر. بە بێ شەکر هیچکام لە ئەندامانی لەش ناتوانن کار بکەن. بە بێ شەکر بیرکردنەەش مومکین نابێ. ئەگەرچی مێشك تەنیا 2 لە سەدی لەش پێك دێنێ، پێویستیی بە 20 لە سەدی ئەو وزەیە هەیە.

بەهۆی گرنگبوونی شەکر بۆ ئەندامەکان، لەشی مرۆڤ دەتوانێ لە هەموو خواردەمەنییە سروشتییەکانیتر شەکری پێویست وەربگرێ. بۆ وێنە: میوەکان بە گشتیی، پەتاتە و برینج و تەنانەت لە چەوری بەراز و ڕۆنی گوێزیش! بەڵام ئەو شتەی سروشت نایناسێ، شەکری چێکراوە، کە مرۆڤ بە دەستی خۆی سازیکردووە. ئاوا سپی و شیرین هیچکات لە سروشتدا نەدیتراوە. بەو شێوە کریستاڵە، لە سەر هیچ دار و گیایەك شین نەبووە. سەیر ئەوەیە کە لە کاتی زۆر کۆندا مرۆڤ بە بێ خواردنی شەکر بە ملیۆنان ساڵ درێژەی بە ژیان داوە. تا ئەو پوودرە سپییە لەسەر ڕێگای ژیانی قوت بۆتەوە، ماوەیەکی زۆری خایاندوە.

مێژووی شەکر

شەکر یەك لە تاقانە بەرهەمەکانی مرۆڤە کە پەیوەندییەکی تەنگاوتەنگی لەگەڵ مێژووی مرۆڤدا هەیە و لە باری ئابوورییەوە بازاری دونیای قورغ کردووە. تەنیا بەشێوەی پوخت و پاڵاوتە دەتوانێ بۆ ماوەیەکی زۆر خۆڕاگری بکا، واتە نەڕزێ و خراپ نەبێ و بۆ هەموو گۆشەکانی دنیا بنێردرێ. شەکر وەك هەوەڵین بەرهەمی خواردەمەنی لە پیشەسازییدا ناسراوە. هیچکام لە خواردەمەنییەکانیتر نەیانتوانیوە بەو شێوەیە تام و بەرامی زاری مرۆڤ بگۆڕن و خۆشی و چێژ بە ژیانی مرۆڤ بدەن. شەکر ژیانی مرۆڤی شیرین کردوە. تەنانەت لە مێژووی مرۆڤایەتیدا لە سەر شەکر بە چەندین جار شەڕ پێکهاتووە.

شەکر وزەیە، وزەی ڕاستەوخۆی تیشکی ڕۆژ. هەر وەك دەزانین تێپەڕین لە سنووری فرەبوونی وزە دەبێتە هۆی تەقینەوە. هیچکام لە خواردەمەنییەکانیتری ئەم پلانێتە وەك شەکر،هێندە کارلێکەریی نەرێنییان لەسەر سلامەتی مرۆڤ دانەناوە. ئێستاش کۆمەڵگای جیهانی دژ بە هێزی ماڵوێرانکەریی شەکر لە بەربەرەکانیدایە. سیستەمی سلامەتیی هەموو وڵاتانی دنیای تێك داوە. هۆکاری سەرەکیی زۆربەی نەخۆشییەکانی

مرۆڤ لەسەر ئەم هەردە شەكرە. دەتوانین بڵێین شەكر بۆتە هۆی تەقینەوەی سیستەمی سلامەتیی مرۆڤی كۆمەڵگاكان.

دەبوو دنیای سیاسەت لەهەنبەر ئەو دێوەزمەیەدا هەڵوێست نیشان بدا، بەڵام بەداخەوە شەكر سیاسەتیشی قورغ كردوە و بە پێچەوانە، بە درێژایی مێژووی ئەو بەرهەمە، سیاسەتوانان هەمیشە پشتیوانییان لە مافیای شەكر كردووە. تەنانەت رێگاخۆشكەر بوون بۆ بەرهەمهێنانی و بەو شێوەیە سیستەمێكی مافیای شیرینیان دروست كردووە كە وەك بازنە دەوری دنیای گرتووە و دەرباس لێبوونی زۆر چەتوونە.

مافیای شەكر، ناوێكە كە زۆربەی مێدیاكان لەسەریان داناوە. دیارە مافیای شەكر وەك مافیای راستی چاو لێناكرێ، چونكە كارێكی دژ بە یاسا نییە! هیچ تاوانیكیشی بۆ دیاریی ناكرێ، ئەگەرچی قوربانییەكانی خۆ لە ملیۆن دەدەن! دەتوانین بڵێین كە مافیای شەكر بە هەڵسەنگاندن لەگەڵ مافیا دژ بە یاساكانی ناو كۆمەڵگا، مافیایەكی خاس و باشە!؟ مافیای شەكر پێكهاتووە لە شەریكە گەورەكان و تاكە وەرزێرەكان و بە پشتیوانیی سیاسەتوانانی دەوڵەتە زلهێزەكان بە سەركەوتوویی ساڵانێكی زۆرە بازاری ئابووریی جیهانیان قورغ كردووە. هەر بۆیە بەربەرەكانی لەگەڵ سیستەمێكی ئەوتۆ، زۆر چەتوونە.

لە لایەكەوە كارلێكەریی شەكر بۆ پێكهاتنی نەخۆشییەكان و زیان و خەسارەت و هەزاران نەخۆشیی بۆ مرۆڤ، لەلایەكیتریشەوە كەڵك لێوەرگرتنی بۆ بواری پزشكی و ئابووری جێی سرنجە، دەنا شەكر بە شێوەی سروشتیی خۆی هیچ زیانێكی بۆ مرۆڤ نییە. پێش ئەوەی شەكر بە چەشنی چێكراو واتە كریستاڵی سپی لە لایەن مرۆڤەوە دروست بكرێ، بە درێژایی سەدان ساڵ بەو هۆیەی مرۆڤ لە شێوەی سروشتیی شەكر، "گیا و دار و میوە" كەڵكی وەرگرتووە، ئەو نەخۆشییانەی ئەمڕۆ بەرۆكی مرۆڤیان گرتووە، هیچیان بوونیان نەبووە.

شەکر بە شێوەی سروشتیی خۆی، زیاتر لە دەهەزار ساڵە لە لایەن مرۆڤەوە کەڵکی لێ وەردەگیرێ. لە 500 ساڵ دوای زایینەوە لە هیچ گۆشەیەکی ئەم جیهانە شەکر بە شێوەی کریستاڵ نەبینراوە. یەکەمین هەنگاو بۆ دروستکردنی شەکری کریستالی لە لایەن ئێرانییەکان و عەرەبەکانەوە بووە. 600 ساڵ دوای زایین شەکر بە شێوەی کریستاڵ و سپی لە لایەن زانایانی ئێرانییەوە دروست کراوە. بۆ یەکەمین جار تاجرە عەرەبەکان شەکریان بۆ ئیسپانیا هێنا و لەوێشەوە ڕێگای خۆی بۆ هەموو وڵاتانیتری جیهان کردەوە.

خواردنی شیرینی وەك كولتووری لێ هاتووە

پرۆفسۆر لوستیگ دەڵێ: "سروشت بۆی دژواربوو و نەیتوانی شەکر بە شێوەی کریسال دروست بکات، بەڵام مرۆڤ زۆر بە ساکاری ئەو کارەی کرد." هەر وەک گوتمان شەکر وزەیە. کاتێ مرۆڤ زیاتر لە پێویستیی لەش شەکر بخوات، دەبێتە هۆی کۆبوونەوەی لەڕادەبەدەر وزە لە ناو لەش دا کە بە شێوەی چەوری پاشەکەوت دەکرێ. لەشی مرۆڤ لێهاتوویی ئەوەی هەیە کە چەوری بکات بە شەکر و شەکر بە چەوری و بەو شێوەیە دەتوانێ شەکری پێویست بۆ لەشی مرۆڤ میزان بکات. وشەی زانستیی بۆ شەکر "گلوکز" (Gluconeogenesis)ە کە بە مانای "شەکری دۆزراوەی نوێ"یە. لە هەوەڵەوە بە هۆی کەمبوون و گرانبوونی ئەو خواردەمەنییە، تەنیا دەوڵەمەندەکان دەیانتوانی بیکڕن. بەڵام ئەمڕۆ یەك لە زۆرترین و هەرزانترین خواردەمەنییەکانە کە لە هەموو ماڵێکدا جێی خۆی کردۆتەوە. شەکر بە شێوەیتریش وەك خواردنەوە(کۆکا، کانادا، و شەربەت و ...) و هەروەها شیرنیجات و ... لە زۆربەی ماڵەکاندا بە تەغار رادەگیرێن. ئەندامانی ماڵ بەتایبەت منداڵان بەردەوام هەر کات و ساتێك خەریکی خوادنی ئەو خواردەمەنییانەن و لە ڕاستیدا ئەو کارە وەك خوو و خدەی لێ هاتووە و هاتۆتە ناو کولتووری بنەماڵەکانەوە.

بەو هۆیە دەستپێکێك بۆ تەقینەوەی زنجیرەیی بەرەو قەڵەو بوون وەڕێخستووە کە مرۆڤی زۆربەی وڵاتانی سەرمایەداری و بە تایبەت ئەمریکا و ئورووپای لە بارودۆخێکی زۆر دژوار خستووە. هەڵس و

کەوتی ئەندامانی لەشی مرۆڤ بۆ وێنە جەرگ، لە هەمبەر زۆریی شەکر بۆ پاشکەوتکردنی بەو شێوەیە:

جەرگ: جەرگ بە ناچاری و بە بێ ئەویکە هیچ رێگا یاخود ئاڵترناتیوێکیتری هەبێ، وەك چەوری لەخۆیدا رایدەگرێ. چەوری زیادیی لە جەرگدا دەبێتە هۆی نەخۆشبوونی.

پرۆفسۆر لوستیگ دەڵێ: بەهۆی چەوری زۆر کە لە دەور و بەری جەرگ کۆ دەبێتەوە، ئیتر ناتوانێ وەك شێوەی ئاسایی خۆی کار بکات و بۆ بەڕێوەبردنی کاری جەرگ دەبێ "لەوزەلمعدە"، "ئینزولین"ی پێویست بەرهەم بێنێ. ئەو کارە دەبێتە هۆی چوونەسەری پلەی ئینزولینی لەشی مرۆڤ کە ئەوەش دەبێتە هۆی ئاڵوگۆڕی وزە بۆ سلول(خانە)ی چەوری و لە نەهایەتدا چوونە سەری قورسایی لەش و قەڵەو بوون. کاتێك پلەی ئینزولینی لەش لەسەرێ بێ، مێشکی مرۆڤ برسییەتی رایدەگەیێنێ کە ئەوەش هەمیسان مرۆڤ بۆ خواردنی زیاتر هان دەدات. کە وابوو شەکری زیادی دەبێتە هۆی زۆربەی نەخۆشییەکان و بەتایبەت گوشاری خوێن، سەرەتان، نەخۆشیی پیریی یا خەمۆکی، نەخۆشیی دڵ، ئاڵوگۆری پلەی ژمارەکانی خوێن، سەکتە، نەخۆشیی شەکر، قەڵەویی لە تەمەنی کەمدا و زۆر نەخۆشیی تر.

شەکر، وەك پێکهێنەری نەخۆشییەکان

هەر وەك گوتمان: سەرەتان، خەمۆکی، نەخۆشییەکانی منداڵدان و پرۆستات، نەخۆشیی دڵ، ئاڵوگۆری پلەی ژمارەکانی خوێن، سەکتە، نەخۆشیی شەکر، قەڵەویی لە تەمەنی کەمدا و زۆربەی ئەو چەشن نەخۆشییانە هەموویان بە شێوەیەك پەیوەندییان بە شەکرەوە هەیە. دژ بەو دۆڵپایە چ دەتوانین بکەین؟ ئایا دەکرێ بۆ قەدەغەکردنی ئەو خواردەمەنییە لە لایەن بەڕێوەبەرانی کۆمەڵگاوە یاسای تایبەتی دابندرێ؟

پرۆفسۆر لوستیگ لەو پەیوەندییەدا دەڵێ: "دەوڵەتەکان بە هۆی لایەنی ئابووریی، خۆیان لە پشت ئەو کارە وەستاون."

ڕەنگە تەنیا زانایانی ئەو بوارە بە زیاتر باس لێکردن لەسەر ئەو مەترسییە مەزنە کە لەمپەرێکە دژبە سلامەتیی مرۆڤ، بتوانن لە لایەکەوە ویژدانی بەرپرسان وەخەبەر بێنن و لە لایەکیتریشەوە مرۆڤ لە ژەهراوییبوونی ئەو خواردەمەنییە ئاگادار بکەنەوە. ئەرکی زانستە کە دەبێ سیاسەتوانان و بەڕێوەبەرانی کۆمەڵگا بۆ هەڵس و کەوت دژ بەو مەترسییە گەورەیە هان بدات.

پرۆفسۆر لوستیگ یەکەم رەخنەگەری ئەو بوارە نییە و زانایانیتریش بۆ وێنە "یۆن یودکین" (John Yudkin)دوکتوری ئینگلیزی و پرۆفسۆر لە کالێجی کوین ئیلیزابێت لە لەندەن، ئاماژە بە پێکهێنانی نەخۆشییە جۆراوجۆرەکان بەهۆی شەکرەوە دەکەن. لە کتێبی "شیرین بەڵام مەترسیدار" «Pure, White and Deadly» دا کە ساڵی 1972 چاپکراوە، یۆن یودکین شەکری بە مەترسیدار و هۆی هەموو نەخۆشییەکان ناساندووە. شەکر لە لای "یۆن یودکین" وەك ماکە یاخود خوادەمەنییەکی ژەهراوی وایە. دوکتور "یۆن یودکین" دەڵێ ئەگەر بەرپرسان بیانزانیبایە شەکر چەندە بۆ مرۆڤ مەترسیدارە، بۆ تووناکردنی نەخۆشییەکان، چاوپۆشییان لە لایەنی ئابووریی ئەو ژارە دەکرد و خواردنیان قەدەغە دەکرد!

دوکتور"یۆن یودکین" لە تاقیکارییەکدا کە لەسەر ئاژەڵی وەك مریشك، بەراز و کەروێشك لە پەیوەندیی لەگەڵ رۆڵی شەکر بەڕێوەی بردوە، بەو ئەزموونە گەیشتوە کە تەنیا لە پەیوەندیی لەگەڵ شەکردا ئەو چەشن نەخۆشییانە پێك دێن. هەروەها دەڵێ: **"ئەوە چەوری نییە کە پلەی چەوری خوێن تێك دەدات، بەڵکوو شەکرە کە کاتێ زۆرتر لە رادەی پێویست لە لەشدا کۆبێتەوە، دەبێتە هۆی تێکدانی چەوریی خوێن".** کە وابوو باشتر وایە کاتێك پلەی کولسترین دەچێتە سەرێ، بە جێی چەوری، زیاتر چاوپۆشیی لە خواردنی شەکر بکرێ. بەڵام بەداخەوە زانستی دوکتور "یۆن یودکین" جێی خۆی لە کۆمەڵگادا نەکردۆتەوە و زۆربەی مرۆڤ کاتی خواردن تەنیا چەوری بە گرنگ دەزانن و کەم کەس شەکر بە هۆی سەرەکی بۆ نەخۆشییەکان دادەنێن.

چەوری وەك بەزی کۆبوەوە لەناو زگ و دەوری کەمەر بە ڕاشکاوی دەبینرێ و زۆربەی مرۆڤ نازانن کە ئەوە تەنیا شەکری زیادیی خواردەمەنی وەك شیرینی، کەیك، کۆلا و ... یە، کە بەشێوەی چەوری لە لەشدا پاشەکەوت کراوە.

لێهاتوویی مرۆڤ کە دەتوانێ شەکر بکات بە چەوری و بۆ رۆژی پێویست لە لەشدا پاشەکەوتی بکات، بەهۆی نەهاتنی ئەو رۆژە پێویستە بەتایبەت لە وڵاتە پێشکەوتووەکاندا و هەروەها خواردنی پەیتا پەیتای شەکری زۆر، دەبێتە هۆی کەوتنە ناو داوێکی مەترسیدار، کە زۆر جار مرۆڤ گیانی خۆی لەسەر بەخت دەکات.

سەرەڕای ئەوانە، شەکر نەتەنیا قەدەغە نەکراوە بەڵکوو مێدیاکان بە تەواوی توانابیانەوە رێگلامیشی بۆ دەکەن و مرۆڤ و بە تایبەت منداڵان بۆ خواردنی شتی شیرین هان دەدەن. لە بازاری ئەوڕۆدا زۆربەی مرۆڤ خواردەمەنیی کەم چەوریی دەکڕن، بۆ ئەوەی قەڵەو نەبن، بەڵام کەس چاو لە پلەی شەکری خواردەمەنییەکان ناکات. ئەوە شتێکی روونە، لەو خواردەمەنییانەی وا چەوری لێ کەم کراوەتەوە، بۆ راگرتنی تام و بەرامەکەی، شەکری لێ زیادکراوە.

زانایان نە تەنیا شەکر بە هۆی سەرکیی بۆ نەخۆشییەکانی وەك سەکتە، خووگرتنی لەش بە چەوری، نەخۆشیی شەکر، نەخۆشیی جەرگ و سەرەتان دادەنێن، بەڵکوو پووکیی ئێسقان، پشت هێشە، نەخۆشیی مۆرەکانی پشت، بەردی گورچیلە، نەخۆشیی رێخۆڵەکان، قەبزبوون، نەخۆشیی دەمار و ئالێرگی(حساسییەت) و ... هەر هەموو ئەو چەشن نەخۆشییانە بە بەرهەمی پیسی شەکر دەناسن.

شەکری چێکراو و زیانەکانی

ناوەندێکی سڵامەتیی ئەمریکایی بە ناوی(National Health and Nutrition Survey) لە رۆژنامەی "Circulation"دا سەبارەت بە پەیوەندیی مابەینی شەکر و کلۆسترین رایگەیاندووە: "هەرچەند زیاتر شەکری چێکراو بچێتە ناو لەشی مرۆڤەوە، بەو ئەندازەیەش پلەی کلۆسترین بەرەو خراپی دەبا". لەسەر ئەو بۆچوونە، 2157 لاو لە نێوان تەمەنی 12 و 18 ساڵەدا لە لایەن گرووپێکی سڵامەتییەوە تاقیکرانەوە. ئەو لاوانە لە رۆژدا ئیزنی خواردنی 119 گرم شەکریان بووە(20 لە سەدی کالۆری پێویست بۆ لەشیان لە رۆژدا). بە ڕاشکاویی پلەی کۆسترینی لەشی هەموو لاوەکان بەرەو خراپی رۆییوە. زۆربەی تاقیکارییەکانیتریش هەر ئەو ئەزمونەیان سەلماندووە. لە پەیوەندی لەگەڵ زۆربەی نەخۆشییە شارستانییەتییەکان(ئەو نەخۆشییانەی مرۆڤ بەهۆی شارستانییەت و دۆزینەوەی شەکری چێکراو تووشی بوون)، ئەزموونەکان تەنیا زیادەرەویی لە خواردنی شەکری چێکراو دەسەلمێنن. تەنانەت تاقمێك لە زانایان ئەو دێوەزمەیە بە "کۆڵەکەی تووڕەیی" ناو دەبەن کە پەیوەندیی راستەوخۆی لەگەڵ نەخۆشیی شەکر، سەرەتان و ... هەیە!

بە سەیرکردنی مێژووی 30 ساڵی رابردووی وڵاتە پێشکەوتووەکان بۆمان روون دەبێتەوە کە لەو ماوەیەدا ژمارەی نەخۆشییەکانی قەڵەویی، دیابێت(شەکر)، نەخۆشیی دڵ، گوشاری خوێن، پووکیی ئێسقان، پشت هێشە، نەخۆشیی مۆرەکانی پشت، بەردی گورچیلە، نەخۆشیی رێخۆڵەکان، قەبزبوون، نەخۆشیی دەمار و ئالێرگی(حساسییەت) و زۆربەی چەشنەکانی سەرەتان و ... چەندین بەرابەر بوونەتەوە.

ئاوڕدانەوە و سرنجدان بە بۆچوونەکانی پرۆفسۆر لوستیگ وەك رەخنەگەرێک سەبارەت بە زیادەرەویکردن وخواردنی شەکر، لە هەموو گۆشەکانی ئەم جیهانە، پەیوەندیی راستەوخۆی لەگەڵ بارودۆخی ئێستای

زۆربەی وڵاتاندا هەیە. نەخۆشییەکانی پەیوەندیدار لەگەڵ شەکر لە زۆربەی وڵاتە پێشکەوتووەکاندا بە شێوەیەکی نالەبار بەرەو دژواریی دەڕوا. لە لایەکەوە لە وڵاتە ئابوورییەکان بەهۆی بوونی لە ڕادەبەدەری شیرنیجات و خواردەمەنی، سیستەمە سوسیالییەکانیان لە سنووری خۆیان تێپەڕ بوون، و لە لایەکیتریشەوە لە زۆربەی وڵاتەکانیتری ئەم جیهانە، ژیانی مرۆڤ بەهۆی نەبوونی خواردەمەنی کافی، کەوتۆتە ژێر مەترسی تیاچوون

لە ڕۆژنامەی فۆکووس "Focus"ی ئاڵماندا، هەواڵێك لە لایەن زانستگەیەکی ئەفریقایی بڵاو بۆتەوە و دەڵێ: "باوکێك کە کچەکەی نەخۆشیی دیابێتی بووە بە شانازییەوە گوتوویە "باش بوو کە کچەکەم مرد!" لێیان پرسیوە ئەدی بۆچی ئاوا بە شانازییەوە باسی دەکەی؟ گوتوویە: "چونکە لەوە بەولاوە ئیتر ناچار بە کڕینی (ئینسۆلین) نیم و دەتوانم لای کەم بە پارەی ئەو دەرمانە، پێنج منداڵەکانیترم تێر کەم و بیانێرم بۆ قوتابخانە!"

بەهۆی هەرزانبوونی شەکر لە بازاری جیهانیدا، نەخۆشیی شەکر(دیابێت) وەك یەك لە هەرە مەترسییە گەورەکانی کۆمەڵگای ئافریقای لێ هاتووە. یەك لە پسپۆرانی ئەفریقایی دەڵێ: "نەخۆشیی شەکر لە کۆمەڵگای ئێمە لەو ئاخرانەدا تەنانەت مەترسیدارتر بووە لە کێشەی نەخۆشی ئەیدس!" بە پێی ئامارێك کە لە لایەن پرۆفسۆر جێن کلاودە" Jean Claude" لە زانستگەی یاوندە"Jaunde " پێتەختی "کامەرۆن" ەوە بڵاوبۆتەوە، لەم جیهانە، لە هەر حەوت چرکەدا مرۆڤێك بە هۆی نەخۆشیی دیابێت گیانی لە دەست دەدا! مەزنترین جێگای بڵاوبوونەوەی ئەو نەخۆشییە، دوو وڵاتی هیندوستان و چینن. ساڵی 2000ی زایینی 171 ملیۆن مرۆڤ لەم جیهانە گیانیان بەهۆی نەخۆشیی شەکر بەخت کردووە. زانایان بەراوەرد دەکەن کە ئەگەر ئەو نەخۆشییە چارەسەر نەکرێ، تا ساڵی 2030 ژمارەی قوربانیان بە 550 ملیۆن کەس دەگات.

پسپۆران لە هەموو گۆشەکانی ئەم جیهانە بە دانیشتن، باس لەسەرکردن و هەوڵی ڕێگا چارە دۆزینەوە بۆ ئەو نەخۆشییە قۆڵیان لێ هەڵماڵیوە.

بەڵام سەرەڕای ئەو چالاکییانەش بەداخەو بازاڕی کڕین و فرۆشتنی شەکر بەردەوامە. لە 113 وڵاتی دنیا شەکر بەرهەم دێ کە بەرهەمی ساڵانەیان بە 165 ملیۆن تۆن دەگات. تەنیا لە ئورووپا 2،1 ملیۆن هێکتار زەوی بۆ چاندنی شەکر تەرخان کراوە و 30 ملیۆن تۆن شەکری دنیا لێرە دەخورێ. لە بازاردا شەکر بە "زێڕی شیرین" ناو دەبردرێ و لە ساڵدا سەرمایەداران بە ملیاردان دوڵار قازانجی لێ دەکەن! هەروەها ئەو بەرهەمە بە شێوەی جۆراوجۆر وەك: خواردنەوەی شیرین(کۆلا، فانتا، شەربەت و ...)، شیرینی و شوکولات و ... لە بازاری جیهانیدا دەفرۆشرێ. بە پێی ئامار لە ساڵدا هەر مرۆڤێکی ئاڵمانی 36 کیلۆ شەکر، ئوتریشی 37 کیلۆ، سویسی 59 کیلۆ و برزیلی 63 کیلۆ شەکر دەخۆن.

"مرۆڤ هەڵەی خۆیەتی کە هێندە شەکر دەخوا!" ئەوە لۆگیك و قسەی نەتەنیا شەریکەکانی بەرهەمهێنانی شەکرە، بەڵکوو زۆربەی پرۆفسۆر و زانایان و بەرپرسانی وڵاتەکانیش هەر وا بیردەکەنەوە!

پرۆفسۆر لوستیگ دەڵێ: "مرۆڤ هەر وەك چۆن خوو بە ئەڵکۆڵ دەگرێ و گیرۆدەی دەبێ، بەو شێوەیەش خوو بە شەکر دەگرێ و ناتوانی لێ بوگزەرێ!" لە ڕابردوودا شوکولات و نوقڵ و شیرنیجات خواردەمەنییەکی لوکس بوون و کەم کەس دەیتوانی بیانکڕێ. بەڵام ئێستا لە نێوان سێ ژەم خواردنی ڕۆژانەدا وەك خواردەمەنییەکی ئاسایی لێ هاتووە. بە بێ ویستی مرۆڤ، شەکر لە کۆمەڵگاکاندا جێی خۆی کردۆتەوە و وەك هەڤاڵێکی خۆشەویست بۆتە هاوڕێی هەمیشەیی مرۆڤ.

خووگرتن و ئالوودەبوونی مرۆڤ بە شەکر

چلۆن شەکر مێشك دەستکاری دەکات، هەستی ترس و لەرز، مەترسیدارتر بوونی شەکر لە کۆکائین و لە نەهایەتدا خوو گرتن و ئالوودەبوون بەشەکر، ئەو خاڵانەن کە زۆر جار وەك تایبەتمەندیی سەرەکیی شەکر، لە پرۆسەی ژیانی مرۆڤەکاندا دەبیندرێن. جاری وایە مرۆڤ لە خەوی نیوەشەو هەڵدەستێ، لە تاریکیدا وەڕی دەکەوێ بۆ گەیاندنی شتێکی شیرین بە لەشی! ئەو کارە بە دەست خۆی نییە، ئەو دەبێ بیکا، پێی دەکەن، ویستێك لە لەشیدا پێکهاتووە کە مەجبوور بەو کارەی دەکا!

دیارە جار و بار مرۆڤ دەیهەوی خۆی لەو بارودۆخە بە گورجی رزگار بکات، بەڵام دێوەزمەی شیرینی شەکر لەسەر کار، لە میوانیی، لە ماڵەوە و تەنانەت لە خەونیشیدا لەسەر رێی شین دەبێ و هەمیسان ناچار بە سەردانەواندنی دەکاتەوە. هۆگربوون بە خواردنی شیرینی زیاترە لەوەی کە مرۆڤ لە هاوینێکی داغدا ئیشتیای لە بەستەنییەك بێ! دیارە ئیشتیا خۆشە، بەڵام ئیشتیالێبوونی لە ڕادەبەدەر دەبێتە هۆی ئالوودەبوون.

شەکر کارلێکەریی راستەوخۆ لەسەر مێشکی مرۆڤ دادەنێ. بە پێی دوایین ئەزموونەکانی زانست، شەکر دەتوانی وەك مادە بێهۆشکەرەکان کارلێکەری لەسەر مرۆڤ هەبێ. مرۆڤی ئالوودە ئیتر بەڕێوەبەر و ئاغای هەڵس و کەتەکانی خۆی نییە. لێهاتوویی هەلس و کەوتی بەرتەسك دەکرێتەوە، و لە نەهایەتدا دەبێتە دیل و یەخسیری ویستی دەروونیی خۆی!

زانایان دەڵێن: "شەکر مێشکی مرۆڤ مانیپولیرە(دەستکاریی) دەکات. شەکر لە مێشکدا هەمان چالاکیی پێکدێنێ کە بە هۆی مادە بێهۆشکەرەکان پێك دێ!" لەو بارودۆخەدا ئەگەر شەکر بە لەشی مرۆڤ نەگات هەر وەك چۆن لە ئالوودە بە مادە بێهۆشکەرەکاندا بە شێوەی "ترس و لەرز" و

"لێکدرانی ددان" ەکانیان دەبینرێ و خۆی دەنوێنێ، بە هەمان شێوەش لێرە خۆی نیشان دەدات!

هەڵس و کەوتی بەرپرسان و سیاسەتوانان لە هەمبەر ئەو کێشەیەدا کە دەبێتە هۆی قەڵەو و نەخۆشبوونی زۆربەی ئەندامانی کۆمەڵگا، جێی شەرمەزارییە. نەتەنیا هیچ کارێك لە بەرابەر ئەو کێشەیەدا ناکەن بەڵکوو لەبەر قازانجی ماڵیی خۆیان و سەرمایەداران، زیاتر کارخانەکان و بەرپرسانی دروستکردنی شیرنیجاتەکان هان دەدەن بۆ هەمەڕەنگترکردنی ئەو چەشن خواردمەنیيانە! ئەگەر جارجارەش لە لایەن مێدیاکانەوە رەخنەیان لێ بگیرترێ، لە وەڵامدا دەڵێن: "هەڵەی خودی مرۆڤە، کێ مەجبوور بە خواردنی کردوون!"

یەکیەتیی بازاری جیهانی کارێکی وای کردووە کە شیرنیجات و خواردنەوەی شیرین لە هەموو گۆشەکانی ئەم جیهانە بە ناوی هاوچەشن و پارەیەکی زۆر کەم لە بەردەست مرۆڤدا داندرێ. بۆ وێنە "کولا" کە بەرهەمێکی کارخانەی کۆکاکۆلایە، خۆی گەیاندۆتە هەموو شەقام و کۆڵانی شار و دێی سەر ئەم زەوییە!

یەك لە تایبەتمەندییەکانی مێشکی مرۆڤ ئەوەیە کە بەهۆی خواردەمەنیی شیرین هەستی بەختەوەری لە مرۆڤدا پێکدێنێ(بۆ وێنە وەك میوە شیرینەکان). پێش ئەوەی شەکری چێکراو و بەرهەمەکانی ببنە هەڤاڵی مرۆڤ، میوەی شیرین زیاتر لە وەرزی هاویندا لەبەر دەستی مرۆڤ بووە و بە درێژایی مێژوو، مرۆڤ هەمیشە هەوڵی ئیشك کردنی میوە و راگرتنیان بۆ وەرزەکانیتری ساڵ داوە بەڵام بەداخەوە بەهۆی هاتنە ناو بازاری شەکری چێکراو ئەو کارەش ئیتر بەڕێوە ناچێ!

پرۆفسۆر لوستیگ دەڵێ: شەکر پلەی ئینسۆلینی لەش دەباتە سەرێ و دەبێتە هۆی راگرتن یاخود پێشگرتن بە هۆرمۆنەکانیتر کە لە حاڵەتی ئاساییدا هەستی تێربوون بە لەش رادەگەێینن.

زۆربەی پسپۆڕان هاتوونەتە سەر ئەو بۆچوونە کە مرۆڤ لە 30 ساڵی رابردووەوە بەتایبەت لە تەمەنی زۆر کەمەوە، دەبنە دیل و یەخسیری دەستی پرۆپاگاندای سەرمایەداران، لە لایەن مێدیا گشتییەکانەوە، جا لە جل وبەرگەوە بگرە هەتا کەرەسەی ئەلکترۆنیکی و بەتایبەت خواردەمەنییەکان. لە راستیدا کۆمەڵگایەکی ژەهراوویان پێکهیناوە کە تەنیا بۆ قازانجی ماڵیی خۆیان بە بێ سنوور و لە ئازادی تەواودا خەڵك دەڕووتێننەوە و سلامەتییان دەخەنە ژێر مەترسییەوە. زۆربەی ئەندامانی کۆمەڵگا بەهۆی خووگرتن بەو بارودۆخە هەست بە جیددیبوونی مەسەلەکە ناکەن و زۆر بە ئاسایی دادەنێن و بە ساکاریی لێی دەگوزەرێن. لە زۆربەی وڵاتە سەرمایەدارییەکان لە هەر گۆشەیەکی شەقامەکان، لە پۆمپی بێنزینەکان، لە وێستگەی شەمەنەفەر و بووسەکان، لە فڕۆکەخانەکان و تەنانەت لە ناو شەمەنەفەر و فڕۆکەکان، سووپێرمارکتەکان، و لەوانەش سەیرتر لە ناو قوتابخانە و نەخۆشخانەکانیشدا ئوتۆماتی خواردنەوەی شیرین و شیرینی و شوکولاتی هەمەڕەنگیان دامەزراندووە. لەو وڵاتانە زۆر بە دژواری مرۆڤ دەتوانێ خواردەمەنییەکی سالم بدۆزێتەوە. یەکیەتیی سەرمایەداریی لە جیهاندا بۆتە هۆی گەورەکردنەوەی ئەو بازنەیە کە وردە وردە هەموو گۆشەکانی ئەم جیهانە دەگرێتەوە. بۆ وێنە لە نێوان ساڵەکانی 1996 و 2006 ەوە لە پاشانشینی تۆنگا لە ئافریقا، کڕینی تەنیا شوکولاتی "Snacks" و پۆفەك لە 99 تۆنەوە گەیشتۆتە 341 تۆن لە ساڵدا کە بۆ وڵاتێکی 100 هەزار کەسیی جێی سەرسووڕمانە. بە پێی ئامار هاوکات ژمارەی نەخۆشیی شەکر لەو وڵاتە چۆتە سەرێ! هەروەها لە وڵاتەکانی ناوەڕاستی ئەمریکا فرۆشتنی شیرنیجات لە لایەن وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکاوە"USA"، لە ساڵی 1989 وە تا 2005، لە 2 هەزار تۆنەوە گەیشتووە بە 15 هەزار تۆن و سروشتییە کە هەمیسان نەخۆشیی شەکریش بە شێوەی رێژەیی چۆتە سەرێ.

شیرینی وەك كۆڵەكەی ئابووری، بێدەنگیهێنان لە زیانەكانی شەكر

لە نەخۆشخانەی تایبەتیی زۆربەی وڵاتە پێشكەوتووەكان، بۆ دەرمانكردنی منداڵانی قەڵەو و نەخۆش هیچ سەركەوتوویيەكی بەرچاو نابینرێ، چونكە بە مێتۆدی تا ئێستا ناسراوی زانستیی بۆ بەربەرەكانیی دژبە نەخۆشیی قەڵەوی، دوكتورەكان بە ئەوپەڕی سنووری بێ دەستهەڵاتی خۆیان گەییون. سروشتییە، ئەوان دەزانن كە بۆ بەربەرەكانیی راستەقینە لەگەڵ ئەو نەخۆشییە، دەبێ مرۆڤ چاوپۆشیی لە خواردنی هەر چەشنە شێرینی و خواردەمەنییەكی شەكری تێدابێ، بكات. بەڵام بەداخەوە هەروەک دەیبینین و هۆیەكەشی بۆ هەموومان روونە، ئەو كارە واتە چاوپۆشیی لە خواردنی شیرینی بۆ مرۆڤ زۆر چەتوونە. تا كاتێك مرۆڤ نەتوانێ بەسەر ویستی دەروونی خۆیدا زاڵ بێ و مەترسی سامناكی شەكر نەناسێ، هەزاران مێتۆدی زانستیی ناتوانێ لەو بارودۆخە رزگاری بكات.

لە لایەكیشەوە كۆمەڵگای سەرمایەداریی ئەوڕۆ هەروەك پێشتریش باسمان لێ كرد قازانجی ماڵیی دەخاتە پێش هەموو قۆناغەكانیتری ژیانی مرۆڤ. ئەگەرچی بۆ سیاسەتوانان و بەڕێوەبەران و بەرپرسانی كۆمەڵگا وەك رۆژ روونە كە "شەكر" و بەرهەمە شەكرییەكان هۆی سەرەكیی بۆ نەخۆشییەكانی مرۆڤن، بەڵام سەرەڕای ئەوەش هیچ هەنگاوێك بۆ چارەسەركردنی ئەو كێشە گەورەیە هەڵناگرن. شەكر بۆتە هۆی گەشانەوەی ئابووری وڵاتان. هیچ خواردەمەنییەك بەقەرا شەكر لەم جیهانەدا بەرهەم نایە! هیچ خواردەمەنییەك وەك شەكر قازانجی ماڵیی لێ ناكرێ! بازاری جیهانی لە لایەكەوە شەكر و بەرهەمە شەكرییەكان وەك شیرنیجات و شوكولات و ... خواردنەوە شەكرییەكان وەك كۆلا و فانتا و ... لە هەموو گۆشە و كەناری ئەم جیهانە بڵاو كردۆتەوە و بە نرخێكی هەرزان لەبەر دەستی مرۆڤی داناوە و نەخۆشی دەكات، و لە لایەكیتریشەوە بۆ چارەسەر كردنی ئەو نەخۆشییانە دووكانی دەوا و دەرمان و مەتەبی دوكتوریان ئاوەدان كردۆتەوە و بارودۆخێكیان پێك

هێناوە کە وەك بازنەیەکی شەیتانی رێگایان بۆ مرۆڤیان دیاری کردوە و ناتوانن لێی دەرباز بێ!

بەهۆی دەواخانە، نەخۆشخانە، دایرەی بیمەکان و ... سیستەمێکی بەهێزی ئابووریيان پێکهێناوە کە لە ساڵدا چەندین ملیارد دوڵار قازانجی لێ دەکەن. دەنا ئەگەر لە راستیدا مەبەستی سەرەکی سەرمایەداران بۆ کردنەوەی ئەو دووکان و بازارانەیان سڵامەتیی مرۆڤ بوایە، هەرگیز رێیان بە بەرهەمهێنانی شەکری چێکراو و بەرهەمە شیرینەکانیتر نەدەدا! لەو ناوەدا بێدەنگی لە شەکر دێنن و باس لە هەموو شتێکیتر دەکرێ، جگە لە شەکر.

لێرەدا ئەرکی هەرکام لە ئێمەی مرۆڤە کە بە چاوی کراوە و ئاگاییەوە و ئەگەر تەنانەت بە خاتری سڵامەتیی خۆشمان بووبێ، پشتیوانی لەو دووکان و بازارەی سەرمایەداری نەکەین. ئەگەر ئێمە هەموومان یەکدەنگ قاو بۆ ناساندنی زیانەکانی شەکر بدەین، رەنگە لە داهاتوودا بتوانین کارلێکەریی لەسەر بۆچوونی مرۆڤەکان و گۆڕینی هەڵسوکەوتەکانیان دابنێین.

چلۆن منداڵان بۆ خووگرتن بە شیرنیی بار دێن

لە لایەکەوە بەشداریی بەهێزی شیرینیی شەکر لە هەموو بەرهەمە خواردەمەنییەکانی رۆژانەی مرۆڤ، بەتایبەت ژیانی منداڵانی پڕ لە چێژ و خۆشیی کردووە و لە لایەکیتریشەوە وەك ماکەیەکی زیانبار نەخۆشییەکان و قەڵەویی بۆ مرۆڤ بەدیاریی هێناوە. تەنیا بۆ هەڵسەنگاندن، سەیرێکی شەریکەی کۆکاکۆلا دەکەین: لە لیترێك کۆکاکۆلادا 106 گرەم شەکری تێدایە و لە رۆژدا 1،8 ملیارد لیتر تەنیا کۆکاکۆلا جگە لە خواردنەوەی شیرینی تر دەفرۆشرێ! لە ساڵدا ئەو شەریکەیە 16،5 ملیۆن تۆن شەکر بەکار دێنێ!

تەنانەت پێش لە دایك بوون، هەست و چێژی شیرینیی سرنجی مرۆڤ بۆلای خۆی ڕادەکێشێ. زۆربەی منداڵانی ساوا لە زگی دایکیاندا پلەی شەکریان لە سەرێیە! سروشتییە دوای لە دایکبوون ئەگەر پێش بە خواردنی شیرینی نەگیرێت، هەر لە منداڵییەوە قەڵەو دەبن و ئەندامانی لەشیان گورجتر لە شێوەی ئاسایی خۆیان، پەرە دەستێنن یاخود گەورە دەبن، کە ئەوە خۆی لە داهاتووی ژیانیاندا، کێشەیان بۆ ساز دەکات. ئەگەر منداڵی ساوا بە قەڵەویی بێتە سەر دنیا، ئاساییە کە پلەی شەکری خوێنی لە سەرێیە، دیارە ئەوە بە هەڵسەنگاندن لەگەڵ نەخۆشییەکانیتر وەك سەرەتان و نەخۆشیی دڵ، زۆر جێی نگەرانی نییە بەڵام ئەگەر پێشگری لە خواردنی شەکر نەکرێ، لە داهاتوودا هەر ئەو نەخۆشییانە لە سەر ڕێیان قوت دەبنەوە و بەرۆکیان پێ دەگرن. بەداخەوە لە زۆربەی بنەماڵەکاندا دایك و باوکەکان خۆیان منداڵ بۆ خواردنی شیرینیی هان دەدەن. لێرەدا دەتوانین بڵێین کە منداڵ بەهۆی هەڵس و کەوتی هەڵەی دایك و باوک بە شێوەی نائاسایی بار دێ کە ئەزموونەکەی ئەو نەخۆشییانەن کە لە داهاتوودا تووشیان دەبن.

زانایان دەڵێن ئەگەر "ژێن"ی تایبەت بە شەکر لە مرۆڤدا ئاکتیڤ بکرێ، وەچە و بەرەکانی داهاتوویان کێشەیان لەگەڵ ئەو نەخۆشییانەدا دەبێ و وەك نەخۆشییەکی میراتیی لێدێ کە بەربەرەکانی کردن لەگەڵیا،

زۆر دژوار دەبێ! پێش ئەوەی مرۆڤ چاوی بکاتەوە، ئەو نەخۆشییە کاولکەرانە یەخەیان پێ گرتووە. پەرەسەندن و گەورەبوونیان هەر لە منداڵییەوە بە گوشاری پلەی شەکرەوە دەستپێدەکات. لە پەناشەوە ئێمەی دایك و باوك، خوشك و برا، دایە گەورە و باپیرە، دەر و جیران هەر هەموویان رەنگە بێ ئەوەی بزانن و تەنیا بۆ بەختەوەرکردنی منداڵ، پەیتا پەیتا شیرینی و شوکولات و... یان دەدەینێ و منداڵی بەستەزمان بە بێ ئەوەی هیچ ئالترناتیوێکیتری هەبێ، خوو بەو دنیا شیرینە دەگرێت.

دیارە هەر وەك چۆن لە لایەن بنەماڵە و کۆمەڵگاوە، داب و نەریت و خدەەکانی وەك ئایین، زمان، فەرهەنگ و ... بە منداڵان راگوێز دەکرێ، بە بێ ویستی خۆیان و بە بێ ئەوەی هیچ رێگایەکیتریان هەبێ، بەو شێوەیەش نەخۆشییەکان راگوێزی ئەو مرۆڤە بچکوولانە بێ تاوانە دەکرێ. وزەی لە رادەبەدەری شەکر مێشکی منداڵان و سلول یاخود خانەکانی لەش تێکدەدا. لە دونیای مودێرنی ئەورۆی منداڵاندا شەکر رۆڵێکی بەرچاو دەگێڕێ. منداڵێکی ئاڵمانی لە ساڵدا نیزیکەی 60 کیلۆ شیرنیجات دەخوات کە لە قورسایی لەشی خۆی زۆر زیاترە. ساڵ بە ساڵ خواردنی شیرینی لە ناو منداڵاندا زیاتر دەبێ. 30 ساڵ لەوەپێش 70 لە سەدی منداڵانی ئەمریکایی بەردەوام خەریکی شیرنیی خواردن بوون، بەڵام ئەورۆ ژمارەیان بە 98 % گەییوە! ئەگەر گوشاری ئەو سیستەمە کاولکەرە، یاخود ئەو باندە مافیایە نەبوایە، رەنگە منداڵان ئەو شانسەیان پێ بدرایە کە بە شێوەی سروشتیی خۆیان گەورە بن و بە بێ نەخۆشیی ژیانیان تێپەڕ کەن و هێندە ئالوودەی خواردنی شیرنیجاتی هەمەڕەنگ نەدەهاتن.

شەکر و بەرهەمە شەکرییەکان دژ بە نەخۆشییەکانی ددان

مافیای شەکر لە سەراسەری ئەم جیهانە، بە تەواوی توانایيەوە هەوڵ دەدا پەیوەندیی نێوان شەکر و خراپبوونی ددان کەمڕەنگ بکاتەوە. بە هۆی ماکەیەکی کیمیایی وەك "فلۆر"(F) کە کارلێکەریی شەکر لەسەر ددان بێ ڕەنگ دەکاتەوە، ڕوخساری ڕاستەقینەی مافیای شەکر وەدەر دەکەوێ کە مرۆڤ وەبیر کاتی زۆر کۆنی سیحربازان و جادووگەران دەخاتەوە. بەداخەوە ئەگەرچی زۆربەی دوکتوران و پسپۆرانی ئەو بوارە ئەو ڕاستییە دەزانن، سەررەڕای ئەوەش هیچ چالاکییەک لەهەنبەر ئەو مافیایە ناکەن و بە نووسینی نوسخەی خەمیرددانی فلۆر، حەبی فلۆر و دەرمانەکانیتر وەك ویتامین "د" و ...، بۆ داپۆشاندنی کارلێکەرییە زیانبارەکانی شەکر لەسەر ددان، یارمەتیی مافیای شەکر دەکەن. تەنانەت لە زۆربەی وڵاتانی جیهان فلۆر تێکەڵاوی ئاوی خواردنەوە دەکرێ وەك: ئەمریکا، ئوسترالیا، برزیل، شیلی، ئیرلاند و ویتنام و بە پێی تازەترین ئامار نیزیکەی 5،7 لە سەدی حەشیمەتی ئەم جیهانە ئاوێ فلۆر دار دەخۆنەوە.

بەڵام لە دنیای ڕاستەقینەی ڕۆژانەی مرۆڤ دا بە سەدان کەڕەت دەبینرێ کە زیانەکانی شەکر و بەرهەمە شەکرییەکان جگە لە بەدیاریی هێنانی نەخۆشییەسەرکییەکان کە پێشتر لەو نووسراوەیەدا باسمان لێکرد، تا چ ڕادەیەک کارلێکەریی لەسەر ددانی منداڵان دادەنێ. ئێمە وەك دایك و باوکان لە ژیاندا بە چەندین جاران شاهیدی ئەزموونی زیانباری شەکر لەسەر ددانی منداڵەکانمان دەبین و زۆر بە ساکاری لێ دەگوزەرێین. تا کاتێك بە شێوەیەکی جیددی هەموو بەرپرسانی کۆمەڵگا وەك دایك، باوك، مامۆستای قوتانخانەکان و پسپۆران، قۆڵی لێ هەڵنەماڵن و لە هەنبەر ئەو

دێوەزمەیە ڕانەوەستن، مافیای شەکر لەسەر حیسابی نەخۆشکردنی ئەندامانی کۆمەڵگا، گیرفانیان پڕ لە پارە دەکەن و پاڵی لێدەدەنەوە!

جێی باوەڕ نییە کە پودرێکی سپیی و شیرین و خۆشی وەك شەکر کە زۆربەی مرۆڤی سەر ئەم هەردەی ئالوودەی خۆی کردوە، ئەو هەموو زیانەی بۆ مرۆڤ بە دیاری هێنابێ و وەك سێبەرێکی سپیی تەنانەت لە زگی دایکەوە تا کاتی مردن، هاوڕیی مرۆڤ بێ!

لە ڕاستیدا هەموومان دەزانین کە شەکر وەك پێداویستییەکی ژیانی مرۆڤ بەتایبەت وەك وزە بۆ مێشك و ئەندامانی چالاك زۆر گرنگە. ئەوەش دەزانین کە بە بێ کەڵکلێوەرگرتن لە شەکری چێکراو دەکرێ شەکری پێویست بۆ چالاکییەکانی لەش لە ماکە سروشتییەکان وەربگیرترێ.

بەو هیوایەی ڕۆژێ بگات کە مرۆڤ بە ئاگاهیی زانستییەوە هەڵس و کەوتی دروست لەگەڵ کەڵکلێوەرگرتنی خواردەمەنییەکان بە گشتیی و شەکر بەتایبەتیی بکات.

Email: redaktion@rojhalat.de

تەواو