

تغذیه مصرف چقدر شیرینی در روز مجاز است؟



شما هم حتما به این نکته رسیده‌اید که خودداری از خوردن شکلات و شیرینی‌های اغوا کننده برای همیشه تقریباً غیرممکن است و علاوه بر اینها در نوشیدنی‌ها و غذاهای فرآوری شده هم قند نهفته وجود دارد که می‌تواند به رژیم غذایی شما نفوذ کند.

شما هم حتما به این نکته رسیده‌اید که خودداری از خوردن شکلات و شیرینی‌های اغوا کننده برای همیشه تقریباً غیرممکن است و علاوه بر اینها در نوشیدنی‌ها و غذاهای فرآوری شده هم قند نهفته وجود دارد که می‌تواند به رژیم غذایی شما نفوذ کند. به گزارش اینسنا، علاوه بر اینها قند به شما انرژی و لذت می‌دهد اما چقدر شیرینی کافی است؟ متخصصان تاکید می‌کنند تنها زمانی می‌توانید میزان مجاز مصرف قند را کنترل کنید که از محتوای قند موجود در مواد غذایی مطلع باشید و در غیر این صورت مقادیر زیادی قند دریافت خواهید کرد و سلامت خود را به خطر خواهید انداخت.

قندها در اشکال مختلف در تمام خوردنی‌ها و آشامیدنی‌هایی که اطراف ما هستند، وجود دارند. این خوردنی‌ها، منابع کالری هستند اما کالری زیاد در بدن، چاقی را به دنبال دارد که مادر امراض و فاکتور اصلی دیابت و بیماری‌های قلبی است. البته این مورد برای افرادی که از نظر جسمی فعالیت زیادی دارند و کالری زیادی می‌سوزانند، جای نگرانی وجود ندارد.

طبق استاندارد سازمان جهانی بهداشت، حداکثر مصرف روزانه قند برای هر فرد عادی 12 قاشق چایخوری در 2200 کالری رژیم غذایی است که 9 درصد کل کالری روزانه را شامل می‌شود.

به گزارش شبکه خبری تورنتو نیوز، متخصصان تغذیه در یک مقاله جدید تاکید کردند: قند به طور طبیعی در غذاها به ویژه در میوه‌های تازه موجود است و بنابراین نیازی به قند اضافی در رژیم غذایی نخواهید داشت.

انجمن قلب آمریکا توصیه می‌کند که برای زنان مصرف قند اضافی نباید بیش از شش قاشق چایخوری در روز باشد و برای مردان مقدار مجاز 9 قاشق چایخوری در روز است. بنابراین وقتی غذاها و خوردنی‌های بسته بندی را برای خرید از قفسه فروشگاه برمی‌دارید اول برچسب مواد تشکیل دهنده آن را به دقت مطالعه کنید و به دنبال کربوهیدراتها و اسامی باشید که به حروف "ose" و "ol" ختم می‌شوند چون نشان دهنده قندهای گلوکز، فروکتوز، دکستروز، مالتوز، ساکاروز، لاکتوز، مانیتول و سوربیتول هستند و اینها انواع مختلف قندها هستند.

شربت ذرت و فروکتوز هم جزو شیرین کننده‌های افزودنی به نوشیدنی‌ها هستند. علاوه بر آن، عسل و قند قهوه‌ای هم به بدن شما کالری اضافه می‌کند.

به گفته کارشناسان بهداشتی، 2 تا 10 میلی گرم قند اضافی در هر 100 گرم غذا مقدار متعادلی برای مصرف قند است و هر هفت گرم قند معادل یک قاشق غذاخوری شکر است.