

مصرف زیاد قند و شکر، ممنوع



قند و شکر برخلاف قندهای نشاسته‌ای از گروه قندهای ساده‌ای هستند که مصرف به اندازه آنها به عنوان سریع‌ترین و ارزان‌ترین منبع انرژی در مواقع فعالیت‌های شدید فکری، مطالعات، یادگیری‌های تحصیلی، درسی و... می‌تواند برای مغز سلول‌های مغز تامین انرژی کند، اما پرسش اینجاست که قند و شکر علاوه بر ایجاد انرژی، ارزش تغذیه‌ای دیگری هم دارند؟

جام جم آنلاین: قند و شکر برخلاف قندهای نشاسته‌ای از گروه قندهای ساده‌ای هستند که مصرف به اندازه آنها به عنوان سریع‌ترین و ارزان‌ترین منبع انرژی در مواقع فعالیت‌های شدید فکری، مطالعات، یادگیری‌های تحصیلی، درسی و... می‌تواند برای سلول‌های مغز تامین انرژی کند، اما پرسش اینجاست که قند و شکر علاوه بر ایجاد انرژی، ارزش تغذیه‌ای دیگری هم دارند؟

قند و شکر از شیرابه نیشکر یا چغندر قند پس از طی مراحل استخراج می‌شوند. بیشتر قند و شکر تولیدی کشورمان از چغندر قند تهیه می‌شود. چغندر قند سرشار از ویتامین‌های گروه B، اسیدفولیک، بیوتین و املاح معدنی کلسیم، منیزیم، سدیم و پتاسیم است، اما از آنجا که در کارخانجات تولید قند و شکر، پس از استخراج شربت از چغندر قند جهت تصفیه ناخالصی‌ها از شیر آهک و CO₂ و در برخی کارخانجات برای رنگ بری از ترکیبات گوگردار چون SO₂ و نهایتاً برای خروج رطوبت و تبخیر آب شربت از حرارت پخت استفاده می‌شود، قاعدتاً تا حدود زیادی از میزان ریزمغذی‌های قند و شکر استحصال‌ی کاسته می‌شود.

همچنین بد نیست بدانید قند در مقایسه با شکر به دلیل آن که باید رنگی شفاف‌تر و سفیدتر داشته باشد مجدداً مراحل تصفیه، رنگ‌بری و حرارت پخت جهت خروج رطوبت و سخت شدن را طی می‌کند که این موضوع می‌تواند به مقدار بیشتری از ارزش تغذیه‌ای آن بکاهد.

موضوع دیگر آن که قند و شکر در مراحل تصفیه مواد فیبری یا به اصطلاح سیستم اطلاع‌دهنده خود را از دست می‌دهند. به این معنی که هرگاه شما خرما، عسل یا شیره زیادی میل کنید بعد از مدت کوتاهی احساس تهوع و دلزدگی از مواد شیرین را خواهید داشت. در صورتی که در مورد قند و شکر به دلیل آن که علائم اطلاع‌دهنده طی مراحل تصفیه از ترکیبات آنها خارج می‌شود، مقدار زیادی از آن را بخورید بدون آن که حتی از مصرف چنین حجمی حالت دلزدگی احساس شود.

بنابراین با توجه به مصرف زیاد این محصول، قندخون شما بسرعت افزایش می‌یابد و مازاد آن تبدیل به چربی اضافی در خون شده و رسوب این چربی‌ها در عروق می‌تواند باعث تصلب و گرفتگی شرایین شود. همچنین علاوه بر آن که چربی و قندخون شما بالا می‌رود به دلیل تحریک بیش از حد و مداوم ترشح انسولین، اختلال در عملکرد سلول‌های سازنده این هورمون در غده لوزالمعده ایجاد شده و زمینه بروز بیماری دیابت نوع 2 و در برخی موارد سرطان لوزالمعده فراهم می‌شود. از طرفی مصرف زیاد این شیرینی می‌تواند جذب کلسیم، پروتئین و مواد مغذی را در بدن مختل کند و سبب سوءتغذیه، اختلال در رشد سلول‌های مغز و بروز مشکلات ذهنی و بیش فعالی بویژه در کودکان و نوجوانان شود. خوب است بدانید کسانی که حداقل 2 بار در روز چای بسیار شیرین می‌نوشند تا 90 برابر خطر بروز این مشکلات در آنها افزایش می‌یابد.

شکر سفید یا قهوه‌ای

شکر استحصال‌ی از کارخانه‌های تولید قند و شکر دارای 3 درجه است. شکر درجه یک شکری سفید رنگ، دارای دانه‌بندی منظم و از جهت مزه، بافت و احساس دهانی مرغوب‌ترین نوع شکر با 99/7 درصد خلوص است که بیشتر مصارف خانگی دارد. شکر درجه 2، شکر سفید مایل به زرد با خلوصی کمتر از شکر مرغوب بوده و در کارخانه‌های صنعتی و قنادی‌ها برای تهیه کیک، بیسکویت و... به کار می‌رود.

شکر درجه 3 نیز شکر قهوه‌ای و خام است. این شکر بدلیل ناخالصی زیاد، مصرف خوراکی ندارد، ولی ارزش تغذیه‌ای بالایی دارد. در گذشته از این شکر برای درمان برخی بیماری‌ها استفاده می‌کردند، ولی بعدها متوجه شدند که این شکر به دلیل برخی میکروارگانیسم‌های مضر و ناخالصی‌ها غیرقابل مصرف است. البته امروزه نوع بهداشتی با خلوص 91 تا 95 درصد این شکر تحت عنوان شکر سرخ وجود دارد. این شکر از ترکیب شکر تصفیه‌شده و مقداری ملاس تهیه می‌شود. این شکر در مقایسه با شکر سفید از ویتامین B و املاح کلسیم، منیزیم، سدیم و پتاسیم بیشتری برخوردار است و در مقایسه با شکر سفید که در هر 100 گرم آن 400 کالری انرژی نهفته است، کالری کمتری داشته و در هر 100 گرم آن 370 کالری انرژی نهفته است.

توصیه

هنگام تهیه قند حبه یا شکر، آنهایی را که دارای بسته‌بندی و مجوز بهداشت و تاریخ مصرف هستند، انتخاب کنید و از خرید کله‌قندهایی که در سطح بیرونی آنها آثار آلودگی مشاهده می‌شود، اجتناب ورزید. در مورد شکر قهوه‌ای هم باید گفت به دلیل آن که تولید این شکر در کشور کم است، هنگام خرید حتماً از بهداشت و سلامت آن مطمئن شوید.

فاخره بهبهانی
جام‌جم