



## باورهای غلط درباره قندها که نباید به آنها توجه کنید

با اینکه همه قبول داریم قند غذای کاملا سالمی نیست اما تمام اطلاعاتی که درباره آن می شنوید نیز درست نیست.

با اینکه همه قبول داریم قند غذای کاملا سالمی نیست اما تمام اطلاعاتی که درباره آن می شنوید نیز درست نیست.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت دکتر کرمانی، برای مثال آیا برخی از قندها نسبت به انواع دیگر سالمتر هستند؟ و آیا قطع کردن مصرف قند باعث می شود سریعتر در مسیر کاهش وزن قرار بگیرید، کمتر آکنه بزنید، نوسان خلق و خو کمتری تجربه کنید و مزایای دیگر را حس کنید؟

شاید جواب این سوالات آنچه فکر می کنید نباشد. به همین خاطر می خواهیم به بررسی برخی از باورهای غلط پیرامون قندها بپردازیم.

### 1- تمام قندها بد هستند

حتما شما نیز بارها و بارها شنیده اید که چگونه می توانیم قند کمتری مصرف کنیم. اما منظور اصلی متخصصان از کمتر خوردن قند این است که قندهای اضافه شده را حذف کنیم. قند اضافی قندی است که برای شیرین تر کردن غذا به آن اضافه می کنند &ndash; مانند قند قهوه ای که به شکلات اضافه می کنند یا عسلی که برای شیرین تر کردن ماست به آن اضافه می کنید.

قند اضافه شده با قندی که به صورت طبیعی در غذا وجود دارد متفاوت است. قند طبیعی همان چیزی است که در میوه و شیر وجود دارد. در یکی قند همراه با پکیجی از ویتامین، مواد معدنی و مواد مغذی است که تاثیر منفی قند را از بین می برند اما قند اضافه شده هیچ مزیتی ندارد. برای مثال میوه ها علاوه بر قند فیبر نیز دارند که باعث می شود بدن قند را با سرعت کمتری جذب کند.

نتیجه اینکه نگران قند طبیعی موجود در غذاها نباشید و روی کم کردن مصرف قندهای اضافه شده تمرکز کنید.

### 2- غذاهای کمتر فرآوری شده یا قندهای طبیعی برایتان بهتر هستند

این درست است که قندهای کمتر فرآوری شده مانند عسل یا شربت افرا نسبت به قندهای بسیار فرآوری شده مانند قند سفید مواد مغذی بیشتری دارند. اما مقدار این مواد مغذی بسیار کم است، بنابراین نمی توانند تاثیر زیادی روی سلامتتان داشته باشند. برای بدن تمام قندها یکسان هستند.

به علاوه این شیرین کننده های طبیعی مزیت ویژه ای برای بدن ندارند. دستگاه گوارش بدن تمام قندها را به قند ساده تبدیل می کند که مونوساکارید نام دارد.

بدنتان حتی متوجه نمی شود این قند از عسل، شکر یا نکتار آمده چون فقط مولکول های مونوساکارید را می شناسد. همه این قندها در هر گرم 4 کالری وارد بدن می کنند بنابراین تاثیرشان روی بدن یکسان است.

### 3- باید قند را به صورت کامل از زندگی تان حذف کنید

لازم نیست قندهای اضافه شده را به صورت کامل از زندگی خود بیرون کنید. سازمان های مختلف مقادیر متفاوتی را برای محدود کردن قند در طول روز توصیه می کنند. اما همگی در مورد اینکه وجود مقداری قند در برنامه غذایی ابرادی ندارد توافق دارند.

سازمان رژیم غذایی آمریکا می گوید یک فرد بالغ که در طول روز 2000 کالری دریافت می کند باید کمتر از 12.5 قاشق چای خوری یا 50 گرم قند اضافی در برنامه اش داشته باشد. اما انجمن قلب آمریکا می گوید خانمها در روز باید کمتر از 6 قاشق چای خوری ( 25 گرم ) و آقایان کمتر از 9 قاشق چای خوری ( 36 گرم ) قند مصرف کنند.

بدن به قند نیازی ندارد، بنابراین هرچه کمتر مصرف کنید بهتر است. منظور این نیست که به هیچ وجه قند مصرف نکنید فقط مهم رعایت تعادل است.

#### 4- پرهیز از قند غیر ممکن است

بر اساس آمار مصرف قند بیشتر مردم دنیا از آنچه باید بیشتر است. نمی دانید شما نیز از این افراد هستید یا خیر؟ سعی کنید به مدت چند روز آنچه می خورید را پیگیری کنید. این کار باعث می شود بر آنچه می خورید اشراف پیدا کنید و کاهش قندهای اضافی ساده تر شود.

اگر این کار را چند مرتبه تکرار کنید به مرور برایتان ساده تر می شود. به جای اینکه غذاهای شیرین مورد علاقه خود را به کلی کنار بگذارید سعی کنید مقدارشان را کم کنید.

حواستان به غذاهای بسته بندی شده نیز باشد. چیزهایی مانند نان، ماست طعم دار، غلات و حتی سس گوجه ممکن است از آنچه فکر می کنید بیشتر قند اضافه شده داشته باشند.

#### 5- قند مریضان می کند

شاید شنیده باشید که مصرف قند باعث بیماری قلبی، آلزایمر و سرطان می شود. اما مصرف متعادل قند نمی تواند از عمرتان بکاهد. در یک تحقیق جامع روی 350,000 نفر طی یک دهه محققان متوجه شدند قندهای اضافه شده تا زمانی که بیش از حد مصرف نشوند ارتباطی با افزایش خطر مرگ ندارند.

مصرف متعادل قند خطری حساب نمی شود اما مصرف بالای آن می تواند باعث افزایش وزن شود. اما خوردن بیش از حد دیگر غذاها نیز می تواند همین تاثیر را روی فرد بگذارد.

بنابراین کالری اضافی در برنامه غذایی که شامل مصرف قندها نیز می شود منجر به اضافه وزن و چاقی است. چاقی نیز مادر بسیاری از بیماری ها است.

پس نتیجه می گیریم خوردن شیرینی مورد علاقه تان در بعضی از روزهای ماه تهدیدی به حساب نمی آید. اما اگر همین مصرف شیرینی ادامه پیدا کند باید فکری به حال کنار گذاشتنش کنید.

#### 6- قند مانند مواد مخدر اعتیاد دارد

متخصصان می دانند خوردن قند باعث تحریک مغز شده که فرد احساس خوشایندی می کند. مرتب تحت تاثیر قرار دادن مغز به این صورت باعث ایجاد حالتی مانند مواد مخدر می شود اما اعتیاد آور نیست.

اما چرا بعضی افراد اینقدر به خوردن غذاهای شیرین علاقه دارند و فکر می کنند برای روبه راه شدن باید چنین غذایی بخورند؟ خوردن غذاهای شیرین باعث می شود قند خون بلافاصله بالا برود و ناگهان سقوط کند که در نتیجه فرد احساس خستگی و سردرد می کند. چنین احساسی معمولا باعث می شود افراد مجدد به دنبال غذایی شیرین بروند تا قند خون خود را بالا بیاورند و احساس بهتری داشته باشند.

مقایسه قند با مواد مخدر کمی بی انصافی است. می توانید با رعایت برنامه ای سالم هوس خوردن غذاهای شیرین را تا حدود زیادی کاهش دهید. برای مثال در تمام وعده ها پروتئین و فیبر را همراه کنید.

## 7- جایگزین های بدون قند انتخاب های خوبی هستند

جایگزین کردن یک غذای شیرین با غذایی که شیرین است اما بدون قند به نظر معامله خوبی می آید. غذاهایی مانند نوشابه رژیمی و کلوچه های بدون قند. اما استفاده از این روش در واقع بیشتر از سود برایتان ضرر دارد اصلا سالم نیست.

مصرف شیرین کننده هایی مانند آسپارتام، ساخارین و سوکرالز با افزایش وزن در ارتباط هستند نه کاهش وزن. به علاوه این جایگزین ها با افزایش فشار خون، دیابت نوع 2، سندروم متابولیک، حمله قلبی و سکته مغزی نیز مرتبط هستند.

متخصصان هنوز کاملا نمی دانند چگونه این نوع از شیرین کننده روی بدن تاثیر می گذارند. اما برخی تحقیقات نشان داده آنها می توانند تاثیری منفی روی قند خون داشته باشند، کنترل اشتها را دشوار کنند و حتی روی باکتری های معده نیز تاثیر بد بگذارند. همه این موارد می توانند باعث افزایش وزن و مشکلات مرتبط با آن شوند.

## 8- استفاده از برنامه های غذایی کم قند یا بدون قند کمک می کنند وزن کم کنید

مسلم است که محدود کردن قند دریافتی می تواند باعث کاهش وزن شود. اما تنها در صورتی که حواستان به کالری دریافتی کلی خود نیز باشد. خیلی ساده می توان غذاهای قندی را با غذاهای بدون قندی جایگزین کرد که سرشار از کالری هستند.

برای مثال خوردن یک صبحانه پروتئینی که 600 کالری دارد به جای غلات شیرینی که 300 کالری دارد نمی تواند شما را به شلوار جین سالهای پیش تان برگرداند.

راه حل چیست؟ از انواع بدون قند غذاهایی که معمولا می خورید استفاده کنید، مثلا به جای ماست طعم دار از ماست معمولی استفاده کنید. اگر قند را کم می کنید کالری آن را نیز از برنامه کم کنید نه اینکه به شکلی دیگر همان مقدار یا حتی بیشترش را بازگردانید.

منابع:

Azad MB, et al. (2017). Nonnutritive sweeteners and cardiometabolic health: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials and prospective cohort studies. DOI

cmaj.161390/10.1503

Avena NM, et al. (2007). Evidence for sugar addiction: Behavioral and neurochemical effects of intermittent, excessive sugar intake. DOI

j.neubiorev.2007.04.019/10.1016

?Castro MR. (2016). Can I use artificial sweeteners if I have diabetes

mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/expert-answers/artificial-sweeteners/faq-20058038

.Fear G. (2018). Personal interview

.Goodson A. (2018). Personal interview

.Jabr F. (2016). How sugar and fat trick the brain into wanting more food

[/scientificamerican.com/article/how-sugar-and-fat-trick-the-brain-into-wanting-more-food](https://scientificamerican.com/article/how-sugar-and-fat-trick-the-brain-into-wanting-more-food)

.Sollid K. (2018). Personal interview

.(Sugar 101. (2017

[heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HealthyEating/Nutrition/Sugar-101\\_UCM\\_306024\\_Article.jsp#.Ws6s6iOZM6V](https://heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HealthyEating/Nutrition/Sugar-101_UCM_306024_Article.jsp#.Ws6s6iOZM6V)

:Tasevska N, et al. (2014). Sugars and risk of mortality in the NIH-AARP Diet and Health Study. DOI

[ajcn.113.069369/10.3945](https://doi.org/10.1093/ajcn.113.069369)

.United States Department of Agriculture. (2018). USDA food composition databases

[/ndb.nal.usda.gov/ndb](https://ndb.nal.usda.gov/ndb)

.U.S. Department of Health and Human Services. (2015). 2015-2020 dietary guidelines for Americans

[/health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/executive-summary](https://www.health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/executive-summary)

.Webster A. (2018). Personal interview

:Westwater ML, et al. (2016). Sugar addiction: The state of the science. DOI

[s00394-016-1229-6/10.1007](https://doi.org/10.1007/s00394-016-1229-6)