

تفاوت قند طبیعی و قند مصنوعی برای بدن

به زبان ساده، قند افزوده به هر قندی گفته می‌شود که به اندازه‌ای به غذا اضافه می‌شود، در حالی که قند طبیعی، قندی است که به طور طبیعی در غذا وجود دارد.



به زبان ساده، قند افزوده به هر قندی گفته می‌شود که به اندازه‌ای به غذا اضافه می‌شود، در حالی که قند طبیعی، قندی است که به طور طبیعی در غذا وجود دارد.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ اگر عادت داشته باشید معمولاً برچسب روی محصولات غذایی را چک کنید پس حتماً متوجه شده‌اید که گاهی اسم‌های عجیب و غریبی روی لیست ترکیبات مواد غذایی وجود دارد که انگار هر روز بیشتر هم می‌شود. اما واقعاً «قند افزوده» و «قند اضافی» در برچسب‌های محصولات غذایی به چه معناست؟ آیا چیزی است که برای ما مضر است؟

«قند طبیعی» و «قند افزوده» یعنی چه؟

به زبان ساده، قند افزوده به هر قندی گفته می‌شود که به اندازه‌ای به غذا اضافه می‌شود، در حالی که قند طبیعی، قندی است که به طور طبیعی در غذا وجود دارد.

قند‌های طبیعی همان قند‌هایی هستند که در تمام میوه‌ها (تازه، منجمد، خشک شده، کنسروی)، خیلی از محصولات لبنی (مانند شیر و ماست)، برخی از سبزیجات (مانند سیب زمینی شیرین و ذرت) و آبمیوه‌ها و آب سبزیجات وجود دارند. این قند‌ها بخش طبیعی و ذاتی غذا هستند و کسی آن‌ها را اضافه نکرده است.

آیا بدن ما می‌تواند تفاوت قند طبیعی و قند مصنوعی را تشخیص بدهد؟

اما قند افزوده، قند‌هایی هستند که حین فرایند تولید، ساخته یا به مواد غذایی افزوده می‌شوند. این قند‌ها گاهی به شکل خالص خود به عنوان عناصری که برای آماده‌سازی خمیر کیک‌ها و کلوچه‌ها کاربرد دارند ظاهر می‌شوند و یا برای طعم و مزه دادن به محصول، مثلاً اوتمیل صبحانه به کار برده می‌شوند. قند‌های افزوده معمولاً در غذا‌های بسته بندی یا نان و شیرینی، تحت نام‌های بخصوص و فرم‌های کمتر شناخته شده وجود دارند. این نام‌ها شامل تقریباً هر چیزی می‌شوند که کلمه «شیره» در آن بکار رفته است، مثلاً شیره ذرت، شیره مالت، و شیره ذرت با فروکتوز بالا، یا هر نامی که به پسوند «اوز» ختم می‌شود مانند دکستروز، فروکتوز، گلوکز، لاکتوز، مالتوز، ساکروز و تrehalose.

شما می‌توانید قند اضافه را در تمام محصولات شیرین و غیرشیرین اغلب مورد استفاده‌ای که تصویرش را هم نمی‌کنید جزو شیرینی‌ها باشند بیابید مانند بستنی، غلات صبحانه، آب‌نبات، مافین، نان، سس سالاد، بیسکویت، سس پاستا و ... به غیر از میوه‌ها و سبزی‌های تازه و برخی از محصولات لبنی، بیشتر محصولات حاوی قند، در واقع حاوی مقداری قند طبیعی و مقداری قند افزوده هستند. خیلی به ندرت پیش می‌آید شما چیزی به دست تان برسد که برای بهتر کردن طعم و مزه‌ی آن، چیزی به آن اضافه نکرده باشند.

مثلاً گرانولا ممکن است دارای مقداری قند طبیعی گرفته شده از کشمش یا خرما همراه با مقداری قند افزوده برای شیرین کردن طعم جوی داخل آن باشد. سس گوجه‌فرنگی حاوی قند طبیعی گوجه‌فرنگی و اغلب مقداری قند سفید برای خنثی کردن اسیدیته‌ی طبیعی گوجه‌فرنگی است. یک ماست توت‌فرنگی حاوی قند طبیعی موجود در شیر و قند میوه (توت‌فرنگی) است و قند افزوده (مانند شیره ذرت) است. شما باید بفهمید محصولی که مصرف می‌کنید چقدر قند طبیعی و چقدر قند افزوده دارد، به همین دلیل است که برچسب محصولات غذایی اهمیت زیادی دارد.

خوب است بدانید در بیشتر موارد، شما قرار نیست نسبت به انواع فراوان شیرین‌کننده‌ها که در محصولات نان و شیرینی وجود دارد باخبر شوید. جایگزین‌های قند که در آزمایشگاه‌ها تولید می‌شوند (مانند ساکارین و سوکرالوز) یا از طبیعت گرفته می‌شوند (مانند گیاه استویا یا میوه مانگ) از جهت ساختار شیمیایی و تأثیری که روی بدن دارد، کاملاً با هم متفاوت‌اند. این نوع قند‌ها مانند قند‌های افزوده به غذا‌ها و نوشیدنی‌ها اضافه می‌شوند تا به آن‌ها طعم و مزه

بدهند، اما قند یا ارزش غذایی کلی غذا را تغییر نمی دهند. این قند ها از مولکول های قند تشکیل نشده اند و حاوی کالری بسیار اندکی هستند. ما در مورد الکل قند ها صحبت نمی کنیم (مانند سوربیتول یا زایلوتول)، زیرا این مواد هرچند که مانند قند، مزه ی شیرینی دارند، اما در بحث ما جایی ندارند، چون در واقع قند نیستند.

آیا قند های متفاوت، تاثیرات متفاوتی روی بدن ما دارند؟

حالا که دانستید قند طبیعی و قند افزوده چیست شاید این سوال برای شما مطرح شود که آیا برای بدن فرقی هم می کند شما چه نوع قندی مصرف کنید؟ از جنبه ی علم تغذیه، ما هر دو قند را اساسا یکی می دانیم. بدن ما نمی تواند تفاوت قند طبیعی و قند افزوده را تشخیص بدهد، زیرا از جهت ساختار شیمیایی، این دو نوع قند تفاوتی با هم ندارند.

از لحاظ مولکولی، دو نوع قند اصلی وجود دارد و بیشتر مواد غذایی حاوی هر دو نوع قند هستند. اولین نوع، مونوساکارید ها یا مولکول های تک قندی هستند که شامل فروکتوز، گالاکتوز و گلوکز می شوند. این قند ها مستقیما بعد از اینکه آن ها را می خورید وارد جریان خون تان می شوند. نوع دوم نیز دی ساکارید ها هستند که دو مولکول تک قند با هم جفت شده اند؛ ساکروز یا قند و شکر سفره (گلوکز + فروکتوز)، لاکتوز یا قند شیر (گلوکز + گالاکتوز) و مالتوز یا قند مالت (گلوکز + گلوکز). این قند ها فوراً توسط کبد به مولکول قند های ساده تجزیه شده و سپس وارد جریان خون می شوند، بنابراین معمولا کمی آهسته تر قند خون را بالا می برند.

آیا بدن ما می تواند تفاوت قند طبیعی و قند مصنوعی را تشخیص بدهد؟

تمام قند های طبیعی و افزوده ای که ما می خوریم، فقط ترکیباتی از این مولکول ها هستند. چیزی که ما آن را قند طبیعی می نامیم، به خودی خود سالم تر از قند های افزوده نیستند. گلوکزی که به طور طبیعی در انگور وجود دارد، همان گلوکزی است که در قند قندان روی میزتان موجود است؛ بنابراین هر چند ما میان قند طبیعی و قند افزوده، تفاوت قائل می شویم، اما بدن ما نمی تواند میان یک مولکول فروکتوز، گلوکز، ساکروز و یا هر مولکول قند دیگری که مصرف می کنیم تمایزی قائل شود. ما همه ی این قند ها را به یک شیوه گوارش می کنیم. اما صبر کنید؛ در مورد قند «طبیعی افزوده» چطور؟ مثلاً عسل و شهد آگاو؟ هرچند کلمه ی «طبیعی» ممکن است خوب و سالم به نظر برسد، اما در واقع چنین معنی نمی دهد.

مطمئناً برخی از عناصری که ما آن ها را به عنوان «قند افزوده» طبقه بندی می کنیم نسبت به سایر عناصر، کمتر تصفیه شده اند و تا حدودی در طبیعت به صورت اصل خود وجود دارند، مثلاً شیر افرا. قند های افزوده می توانند از غذا هایی که به طور طبیعی قند دارند و کنسنتره شده اند نیز استخراج شوند، مثلاً نکتار هلو یا نکتار گلابی.

اما مولکول های قند موجود در یک قاشق غذاخوری عسل، نسبت به مولکول های قند موجود در یک قاشق غذاخوری شکر سفید، برتری ندارند. قند های طبیعی از نظر شیمیایی، همان تاثیر را روی بدن دارند که شکر سفید روی بدن می گذارد. ضمناً شما می توانید بگویید همه ی قند ها از جهاتی «طبیعی» اند، با توجه به اینکه به هر حال از چیزی گرفته می شوند که در طبیعت وجود دارد؛ بنابراین کلمه ی «طبیعی» هرچند خوب و جذاب به نظر می رسد، اما در محتوا به این خوبی ها هم نیست!

اگر تعجب می کنید که پس چرا مکرراً در مورد مضرات شیر ذرت با فروکتوز بالا (HFCS) گفته می شود باید بدانید که ارزش نگران کردن شما را ندارد! HFCS نسبت به شیر ذرت معمولی، فروکتوز بالایی به نسبت گلوکزش دارد که آن را بسیار شبیه ساکروز یا قند معمولی می کند، و ضمناً منبع مقدار زیادی از قند های افزوده در غذا های بسته بندی شده است. اما هنوز هیچ مدرک علمی وجود ندارد که نشان بدهد فروکتوز یک مونوساکارید بدتر نسبت به سایر انواع قند ها برای بدن ماست.

مطالعه ای در سال ۲۰۱۳ نشان داده که HFCS و ساکروز عملکرد نسبتاً مشابهی در بدن دارند و نتیجه گرفته شد که یافته هایی مبنی بر خطرناک تر یا مضرتر بودن یکی نسبت به دیگری از جهت ریسک بیماری ها یا متابولیسم وجود ندارد. مشکل غذا های حاوی HFCS به فرم قندی که در آن وجود دارد مربوط نمی شود، بلکه مسئله، مقدار این قند است، زیرا چنین محصولات غذایی معمولاً دارای مقدار بسیار زیادی قند هستند و ارزش غذایی هم ندارند.

مطالعه ای در سال ۲۰۱۸ دریافت هرچند مصرف فروکتوز به طور کلی تاثیرات بدی بر قند خون ندارد، اما نوشیدنی های حاوی فروکتوز مانند نوشابه های گازدار، به دلیل کالری زیادی که دارند، برای سلامتی مضر محسوب می شوند. اگر

نگران مصرف قند در رژیم غذایی تان هستید، برچسب محصولات غذایی را چک کنید تا ببینید چه مقدار قند در محصول وجود دارد. این کار، مفیدتر از حساس شدن نسبت به ترکیبات و نوع قند موجود در ماده ی غذایی است.

آیا باید نسبت به قند اضافی در غذا های بست بندی شده دقیق باشید؟

حتی اگر بدن شما نتواند تفاوت میان یک مولکول قند گرفته شده از موز را با یک مولکول قند گرفته شده از یک کیک شکلاتی تشخیص بدهد، پس چرا شما باید به تفاوت این دو اسم روی برچسب محصول اهمیت بدهید؟ سوال خوبی است. به نظر می رسد از آنجایی که برای بدن ما قند، قند است پس نیازی به توجه به اسم این قند ها روی برچسب محصول نیست. اگر سعی دارید به هر دلیلی مصرف قندتان را محدود کنید، فرقی نمی کند از چه منبعی باشد به هر حال باید به مقدار گرم کلی قند موجود توجه کنید.

اما این دلیل نمی شود که اسم «قند اضافی» لزوما بیفایده باشد. محصولات غذایی که میزان قند اضافی شان بسیار زیاد است، بسیار هم فرآوری شده اند، یعنی این احتمال بسیار زیاد است که سایر مواد مغذی مهم شان طی فرآوری، از بین رفته باشد تا طعم نهایی محصول برای مصرف کننده، شیرین تر، مطلوب تر و جذاب تر باشد.

آیا بدن ما می تواند تفاوت قند طبیعی و قند مصنوعی را تشخیص بدهد؟

از سوپی دیگر، غذا هایی که فقط حاوی قند های طبیعی اند معمولا مواد مغذی مفید دیگری هم دارند مانند فیبر، پروتئین و ویتامین ها و مواد معدنی؛ و این مواد مغذی مهم می توانند بر نحوه ی واکنش بدن نسبت به قند موجود در غذا اثر بگذارند. یک آبنبات با طعم میوه را با یک گلابی مقایسه کنید، هر کدام ۱۰ گرم قند دارند. اما فیبر موجود در گلابی (همان فیبری که در آبنبات وجود ندارد) می تواند فواید زیادی برای سلامتی شما داشته باشد، مثلا تنظیم گوارش، افزایش احساس سیری و کاهش سرعت تجزیه ی و جذب قند توسط جریان خون؛ بنابراین با وجود اینکه شما مقدار یکسانی قند از هر دو نوع غذا دریافت می کنید، اما این قند ها اثر مشابهی بر بدن شما ندارند و وقتی که گلابی می خورید، بیشتر احساس سیری می کنید و قند خون تان هم زود بالا نمی رود. نوسانات قند خون هر چه تدریجی تر باشند، انرژی بدن تان را به طور یکنواخت تری تامین می کنند و مخصوصا برای افرادی که به دنبال سطح ثابتی از قند خون هستند، مثلا افراد مبتلا به دیابت نوع دوم، مفیدترند.

محصولاتی که بیشتر قند افزوده دارند معمولا غلظت قند آن ها نسبت به چیزی مانند یک عدد میوه، خیلی بیشتر است و همین باعث می شود بدون اینکه متوجه شوید، به راحتی قند بسیار زیادی وارد بدن تان کنید. مثلا وقتی نوشابه ای را سر می کشید، خیلی راحت و به یک باره ۴۰ تا ۵۰ گرم قند وارد بدن خود می کنید. اما دریافت ۴۰ یا ۵۰ گرم قند از طریق شیر یا میوه، مستلزم این است که مقدار خیلی بیشتری شیر بنوشید یا میوه بخورید.

اما به یاد داشته باشید که فقط مصرف قند طبیعی همیشه هم بهترین راه برای کمتر مصرف کردن خوراکی های شیرین نیست. مثلا آبمیوه را در نظر بگیرید؛ یک فنجان آبمیوه ی صد در صد طبیعی، مقدار قابل توجهی قند دارد و قند افزوده هم محسوب نمی شود، اما با مصرف آن، قند بسیار زیادی وارد بدن تان می کنید.

یعنی با مصرف این آبمیوه، ۲۵ گرم قند طبیعی دریافت می کنید و واکنشی که بدن تان به آن نشان می دهد هیچ تفاوتی با ۲۵ گرم قند دریافت شده از طریق نوشابه ندارد.

برترین ها: کلام آخر اینکه با مصرف غذا هایی که فقط یا بیشتر، قند های طبیعی دارند، بهتر می توانید مواد مغذی مفید دریافت کنید و در ازای آن، تاثیر کمتری از قند موجود در غذا بگیرید. پس بهتر است تمرکزتان را روی ارزش غذایی یک ماده ی غذایی قرار دهید تا نوع قند آن.

منبع: self