



قند یا چربی؟ مسئله این است!

ما یک روز چربی و روز دیگر قند را متهم چاقی و یا اضافه وزنمان می‌دانیم. به نظر شما کدامیک بیشتر ما را چاق می‌کند؟

ما یک روز چربی و روز دیگر قند را متهم چاقی و یا اضافه وزنمان می‌دانیم. به نظر شما کدامیک بیشتر ما را چاق می‌کند؟

باید بگوییم که در صد سال اخیر مصرف مواد غذایی چرب و همچنین مواد غذایی شیرین بسیار زیاد شده است. زمانی که ما بی وقفه به مصرف این قبیل مواد غذایی روی آورده‌ایم لازم است که اطلاعات زیادی نیز در خصوص قند و اسیدهای چرب داشته باشیم. باید بدانیم کدام یک از این دو ماده‌ی غذایی بیشتر ما را چاق می‌کند؟ برای آشنایی با این مواد غذایی و تأثیر هر کدام روی وزن ما، مطالعه‌ی این مطلب را از دست ندهید.

چربی پرکالری‌تر از قند

اولین چیزی که باید بدانید این است که لیپیدها (یعنی مواد چرب یا اسیدهای چرب) پرکالری‌تر از گلوکسیدها هستند. به این ترتیب که در هر گرم قند مصرف شده، بدن ما 4 کیلوکالری دریافت می‌کند و این در حالی است که با هر 1 گرم لیپید، بدن 9 کیلوکالری دریافت می‌کند. بنابراین چربی‌ها تقریباً دو برابر بیشتر از قندها کالری دارند. برای همین در یک برنامه‌ی غذایی متعادل میزان لیپیدهای توصیه شده نسبت به گلوکسیدها و پروتئین‌ها کمتر می‌باشد. بهتر است بدانید که پروتئین‌ها نیز مانند قندها در هر گرم 4 کیلوکالری به بدن می‌رسانند.

مشکل اساسی که انسان امروز با آن مواجه است به قندها و مواد چرب پنهان در غذاها مربوط می‌شود که از طریق مواد غذایی صنعتی وارد برنامه‌ی غذایی ما شده است. زمانی که ما خودمان با مواد غذایی مناسب آشپزی می‌کنیم دقیقاً می‌دانیم به چه میزانی قند یا روغن و مواد چرب به غذایمان اضافه کرده‌ایم. اما امروزه با مصرف مواد غذایی آماده حتی با مطالعه‌ی ترکیبات آن محصول دقیقاً نمی‌دانیم چه میزان قند یا چربی دارد. برای همین انسان امروز بیشتر در معرض قند و چربی پنهان موجود در محصولات غذایی صنعتی قرار دارد و برای همین بیشتر در دام اضافه وزن و چاقی می‌افتد.

از چربی‌های پنهان غفلت نکنید

معمولاً چربی و مواد غذایی چرب، غذا را خوشمزه می‌کند و برای همین است که غذاهای چرب طرفداران بیشتری دارند. تولید کننده‌های غذاهای صنعتی نیز این موضوع را به خوبی می‌دانند و برای همین در تولید بیشتر محصولات خود از چربی استفاده می‌کنند و در برخی موارد در استفاده از این مواد چرب نیز افراط می‌کنند. برای جلوگیری از مصرف چربی بیش از اندازه اولین گام این است که مصرف مواد غذایی آماده و صنعتی را محدودتر کنید. میزان روغنی که به غذایمان اضافه می‌کنید را کاهش دهید. از روغن‌های گیاهی بیشتر استفاده کنید. البته باید بدانید که چربی‌ها در بیشتر محصولات غذایی که ما روزانه مصرف می‌کنیم نیز وجود دارد بدون این که به آن‌ها بدبین باشیم مثل گوشت، پنیر، برخی از ماهی‌ها، بیسکویت‌ها، شیرینی‌جات، پیتزا و...

باید بدانید که 3 نوع اسیدهای چرب وجود دارد: اسیدهای چرب اشباع نشده‌ی مونو، اسیدهای چرب اشباع نشده‌ی پلی (امگا 3 ها و امگا 6 ها) و اسیدهای چرب اشباع شده.

اسیدهای چرب اشباع شده برای سلامتی خوب نیست و برای همین باید مصرف آن‌ها را به حداقل برسانید. این نوع چربی‌ها از حیوانات به دست می‌آیند (مثل گوشت قرمز، سوسیس و کالباس، محصولات لبنی و غیره). تا جایی که می‌توانید مصرف سس را نیز کاهش دهید. باید بدانید حتی میزان کمی از این سس‌ها نیز حاوی میزان زیادی چربی هستند.

از قند پنهان غفلت نکنید

قند نیز همانند چربی در اکثر محصولات غذایی صنعتی وجود دارد. حتی قند به محصولات شور مثل انواع سس‌ها، غذاهای آماده، نان‌های صنعتی، پاستاها و غیره اضافه می‌شود. در محصولات دیگری مثل انواع نوشیدنی‌های گازدار، آب‌میوه‌های صنعتی، غلات

صبحانه، کیک‌ها، شیرینی‌جات و بیسکوییت‌های صنعتی به میزان زیادی قند وجود دارد. همان طور که می‌توان با آشنایی سالم در منزل میزان چربی را کنترل کرد به همان ترتیب نیز می‌توان میزان مصرف قند را نیز تحت کنترل در آورد. لازم است که مصرف نوشیدنی‌های شیرین و گازدار را کاهش دهید.

توصیه می‌کنیم مصرف گلوکوسیدهای با شاخص گلیسمی پایین را جایگزین گلوکوسیدهای با شاخص بالا گلیسمی بکنید. منظورمان این است که قندهای تصفیه شده شاخص گلیسمی بالایی دارند و باید در مصرف آن‌ها احتیاط کنید. توجه داشته باشید که هر چه شاخص گلیسمی بالا باشد ترشح انسولین بیشتر می‌شود و به این ترتیب حالت مقاومت در برابر انسولین و خطر ابتلا به دیابت نیز افزایش می‌یابد.

در حالت کلی مواد غذایی تهیه شده از قندهای تصفیه شده و آرد سفید مثل آب‌نبات‌ها، شکر سفید، نوشیدنی‌های گازدار، انواع شربت‌ها، مربا، برنج سفید، غلات صبحانه‌ی شیرین و غیره دارای شاخص گلیسمی بالایی هستند. بر عکس غلات کامل (مثل نان سبوس‌دار، برنج کامل، پاستاهای تهیه شده با آرد کامل، کینوا، گندم سیاه و غیره) عدس، انواع لوبیاه‌ها، میوه‌های طبیعی و غیره نیز حاوی شاخص گلیسمی پایینی هستند.

چه کنیم تا به دلیل مصرف قند و چربی چاق نشویم؟

در گام اول مصرف چربی را کاهش داده و همچنین قندهای تصفیه شده که دارای شاخص گلیسمی بالایی هستند را نیز با احتیاط مصرف کنید. همچنین آگاه باشید و بدانید که برخی از محصولات غذایی حاوی قند و چربی‌های پنهان هستند. این محصولات را شناسایی کرده و مصرف آن‌ها را محدود کنید. در حالت کلی این 3 اصل را رعایت کنید:

1. مصرف محصولات غذایی آماده و صنعتی را محدود کرده و خودتان با استفاده از مواد اولیه‌ی سالم آشپزی کنید.

2. تا حد امکان مواد غذایی گیاهی را جایگزین محصولات حیوانی کنید.

3. مصرف مواد غذایی با شاخص گلیسمی پایین را در الویت برنامه‌ی غذایی خود قرار داده و مصرف قندهای تصفیه شده را محدود کنید.