

اعتیاد به قند و شکر



همان طور که می دانید اغلب طرفداران شکر و شیرینی نیز از شکرهای صنعتی و تصفیه شده استفاده می کنند که کم پرخطر نمی باشد. از طرفی برخورد و مقابله با این اعتیاد به نظر می رسد که حتی سخت تر از مقابله با اعتیاد به نوشیدنی های الکلی است...

به گزارش گروه ترجمه سلامت نیوز، همه شکر ها مثل هم نیستند. بدترین نوع آنها همین شکرهای صنعتی و تصفیه شده است که اغلب به رنگ سفید نیز می باشند و در حد قابل توجهی پردازش شده می باشند. نان سفید، برنج سفید، شکر سفید از همین انواع و دسته می باشند. این جور مواد اغلب از مواد مغذی و طبیعی و فیبرها تهی هستند و تنها چیزی که درون آنها به چشم می خورد قند است. این قند هیچ خاصیتی ندارد و بعلاوه مضر نیز می باشد. با توجه به این حقیقت توصیه می شود که تا آنجا که امکان دارد از شکر و قند طبیعی که در گیاهان ، سبزیجات و میوه جات ، غلات و حبوبات وجود دارد استفاده کنید. این منابع سرشار از فیبر نیز می باشد. اگر به هرم مواد غذایی نگاه کرده باشید توصیه می کند که 45 تا 65% از کالری مورد نیاز بدن باید از طریق مصرف هیدروکربن های طبیعی به دست آید. تنها یک هفته وقت لازم است تا ذائقه خود را از قندهای صنعتی به سمت قندهای طبیعی متمایل کنید. مطمئن باشید که تاثیر شکرگری که از این تغییر ذائقه نصیب شما می شود برای همیشه شما را راضی و خشنود خواهد کرد. کسب انرژی فوق العاده در عین داشتن هیكل لاغر و متناسب از جمله مزایای این تحول است