

اگر به شیرینی معتاد شده اید بخوانید!

آیا می‌دانید شایع‌ترین اعتیاد در جامعه امروزی ما چیست؟ اعتیاد به سیگار؟ الکل؟ مواد مخدر؟ نه، تمامی حدس‌های شما اشتباه است.



سلامت نیوز: آیا می‌دانید شایع‌ترین اعتیاد در جامعه امروزی ما چیست؟ اعتیاد به سیگار؟ الکل؟ مواد مخدر؟ نه، تمامی حدس‌های شما اشتباه است. شاید تعجب کنید، ولی اعتیاد به شیرینی از رایج‌ترین انواع اعتیادها است. همه موجودات روی زمین، از انسان گرفته تا پرندگان، به خوردن شکر علاقه دارند. نه تنها مصرف بیش از حد قند و شیرینی‌جات اعتیادآور است، بلکه عامل بسیاری از مشکلات پزشکی نیز می‌باشد. اگرچه بسیاری از افراد اعتیاد به شیرینی‌ها را همچون اعتیاد به سیگار و یا الکل جدی نمی‌گیرند، ولی مطالعات نشان می‌دهند که اعتیاد به شیرینی‌جات در مواردی می‌تواند بدتر از اعتیاد به الکل یا مواد مخدر باشد و عوارض بیشتری داشته باشد.

اعتیاد به شیرینی همچون اعتیاد به الکل و نیکوتین، بدن را وابسته می‌کند؛ به طوری که حتی اگر مقدار جزئی از شیرینی مصرفی روزانه کم شود، فرد انرژی خود را از دست می‌دهد و احساس ضعف می‌کند. نیشکر به شکل طبیعی غنی از مواد معدنی و ویتامین‌ها است و در مقابل شکر تصفیه شده عاری از تمام مواد مغذی می‌باشد. قند به سرعت از طریق دستگاه گوارش جذب می‌شود و قند خون بالا می‌رود و به همان نسبت هم سریع افت می‌کند. با چند روز مصرف مداوم، بدن به لحاظ فیزیکی به سرعت وابسته می‌شود و توقف آن بسیار دشوار است.

اعتیاد به شیرینی چیست؟

مصرف بیش از حد مواد شیرین کم‌کم باعث می‌شود فرد نتواند بدون آنها برای مدت طولانی زندگی کند. میلیون‌ها نفر به مصرف شیرینی‌ها اعتیاد دارند و متأسفانه بدتر از آن اینکه خود آنها نیز از ابتلا به آن آگاهی ندارند. پس از خوردن یک ماده شیرین، مغز مواد شیمیایی طبیعی به نام مواد شبه افیونی آزاد می‌کند که احساس لذت را در بدن به وجود می‌آورد و بدن مقدار بیشتری از آن را طلب می‌کند. پژوهشگران بر این باورند که هنگام مصرف شیرینی قسمتی از مغز که فعال می‌شود و طلب شیرینی مجدد می‌کند، همان قسمتی است که با مصرف مواد مخدر فعال می‌شود و مواد مخدر بیشتری طلب می‌کند.

عوارض جانبی مصرف بیش از حد شیرینی‌ها

اعتیاد به قند می‌تواند طول عمر افراد را 11 تا 20 سال کاهش دهد و این یک واقعیت است. بعلاوه، عوارض زیر از پیامدهای مصرف زیاد قند می‌باشند:

دیابت، بیماری قلبی، چاقی، اختلال در مغز، ضعف سیستم ایمنی، افزایش قندخون، پوسیدگی دندان و سوءتغذیه. خوردن شیرینی عوارض بسیاری دارد و در برخی موارد افراد نمی‌توانند آن را تشخیص دهند، برای مثال اگر افراد معتاد به شیرینی یک روز آن را نخورند، کم‌تحرک خواهند بود و انرژی لازم را نخواهند داشت و گاه حتی دچار تکرر ادرار و تشنگی زیاد می‌شوند و حتی در زمان سیری نیز احساس گرسنگی زیاد می‌کنند.

درمان

خوشبختانه، با راهکارهای ساده می‌توان بر خوردن شیرینی غلبه کرد؛ اگرچه این راهکارها در عین سادگی برای افراد وابسته می‌تواند بسیار سخت باشد. اولین قدم برای غلبه بر میل و هوس خوردن شیرینی‌ها، دور کردن تمامی تنقلات و شیرینی‌ها از خانه است. هیچ نوع شیرینی نخرید و حتی هنگام خرید کردن نیز، از غرفه‌های فروش شیرینی‌ها دیدن نکنید.

غذاهای طبیعی بخورید

بعد از خلاص شدن از شر تمامی تنقلات که حتی شامل آرد سفید، برنج سفید و آرمیوه‌های غیرطبیعی نیز می‌شود، حال نوبت آن است که رژیم غذایی خود را تغییر دهید و سبزیجات، میوه‌ها، محصولات لبنی، گوشت بدون چربی، ماهی، تخم‌مرغ، آجیل و دیگر مواد غذایی طبیعی را جایگزین آنها کنید. پس از چند روز قطع مصرف شیرینی‌ها و جایگزینی میوه‌ها و سبزیجات، حتی به تدریج میوه‌ها به نظرتان شیرین‌تر می‌رسند.

در صبحانه خود پروتئین کافی مصرف کنید
مطمئن باشید که خوردن پروتئین به عنوان صبحانه، شما را سیر می‌کند. تخم‌مرغ و دیگر پروتئین‌ها دیرهضم هستند و با ماندگاری بیشتر در معده قندخون را ثابت نگه داشته و هوس خوردن تنقلات را در طی روز کاهش می‌دهند.

ورزش
ورزش روشی مناسب برای غلبه بر وابستگی‌های شدید است و نه تنها موجب سلامت فیزیکی بدن می‌شود، بلکه به لحاظ ذهنی نیز شما را تقویت می‌کند و با ذهن و بدنی قوی، راحت می‌توانید بر هوس خوردن شیرینی‌ها غلبه کنید.

زیاد آب بنوشید
مقادیر زیادی آب بنوشید و از نوشیدن نوشابه، آرمیوه، نوشابه‌های انرژی‌زا و غیره خودداری کنید که همگی آنها حاوی قند هستند و ولع شما را برای مصرف شیرینی بیشتر می‌کنند. گاه احساس تشنگی و گرسنگی با یکدیگر اشتباه گرفته می‌شوند!

خواب کافی داشته باشید
مطالعات نشان می‌دهند افرادی که کمتر از شش ساعت در شبانه‌روز می‌خوابند، بیشتر در معرض ابتلا به مصرف بیش از حد قند قرار دارند. احساس خستگی بیشتر با مصرف قند بیشتر ارتباط مستقیم دارد.

به برچسب‌ها توجه کنید
در هنگام خرید به برچسب مواد غذایی دقت کنید. بسیاری از تولیدکنندگان برای فریب مصرف‌کنندگان از درج کلمه قند و یا شکر بر روی محصول خودداری کرده و نام‌هایی همچون ذرت فروکتوز، سوکروز، دکستروز، مالتوز، لاکتوز و یا ملاس را درج می‌کنند که در واقع تمامی اینها همان محصولات حاوی شکر با نام دیگر هستند. همیشه محصولات عاری از قند که کلمه بدون قند روی آن درج شده باشد، خریداری کنید. غلبه بر هوس خوردن شیرینی بسیار دشوار است؛ اما این بدان معنا نیست که شما باید برای همیشه به قند اعتیاد داشته باشید. برای ایجاد تغییرات بزرگ در زندگی باید از گام‌های کوچک آغاز کرد و به تدریج از پاداش زندگی سالم در آینده بهره‌مند شد.
منبع: دنیای تغذیه