

قند طعمدار بخوریم یا نخوریم؟

مدتی است فرآورده‌ای به نام قند طعمدار مانند قند با طعم زعفران، آلبالو، لیمو، نعناع و... وارد بازار شده است. این قندها، رنگی هستند و تولیدکنندگان خواص بسیاری را پشت بسته‌بندی آن‌ها به این محصولات نسبت می‌دهند.



سلامت نیوز: مدتی است فرآورده‌ای به نام قند طعمدار مانند قند با طعم زعفران، آلبالو، لیمو، نعناع و... وارد بازار شده است. این قندها، رنگی هستند و تولیدکنندگان خواص بسیاری را پشت بسته‌بندی آن‌ها به این محصولات نسبت می‌دهند.

به احتمال زیاد رنگ، طعم و اسانس این فرآورده‌ها طبیعی نیست. زیرا اگر بخواهیم زعفران را با شکر مخلوط و قند تولید کنیم قیمت محصول نهایی بالا می‌رود و بعید است که تولیدکنندگان این فرآورده‌ها به عنوان نمونه از زعفران طبیعی استفاده کرده باشند. به احتمال زیاد از رنگ و اسانس آن هم از نوع سنتزی استفاده شده است. از سوی دیگر، خوردن زعفران تا حدی خوب است اما زیادی آن می‌تواند زیان‌بار باشد.

بنابراین خریداران بهتر است در پشت بسته‌بندی به این نکته توجه کنند که این محصول ساخت داخل کشور است یا خارج و رنگ و اسانس اضافه شده به آن طبیعی است یا سنتزی. در صورتی که رنگ و اسانس سنتزی باشد تنها قند، طعم‌دار شده و خاصیتی را نمی‌توان به آن نسبت داد.

در ضمن، اگر بخواهیم به خاطر خاصیت آن ماده خاص، قند بیشتری بخوریم مضرات این عادت غذایی بیش از فوایدش خواهد بود. بنابراین توصیه می‌شود قند را تا جایی که امکان دارد، محدود مصرف کنیم و ترجیحاً به جای قندهای ساده، قندهای پیچیده را در برنامه غذایی‌مان بگنجانیم.

نکته دیگر این که رنگ و اسانس سنتزی افزوده به این خوراکی‌ها می‌توانند تا حدی مشکل آفرین باشند اما در صورتی که فرآورده ساخت داخل کشور است مطمئن‌تر خواهد بود. زیرا حد مجاز مصرف آن با نظارت بیشتری کنترل می‌شود و مضرات کمتری را در پی خواهد داشت.

البته میان این طعم‌دهنده‌ها تنها زعفران است که اگر به صورت طبیعی به قند افزوده شود، می‌تواند خواص نشاط آور و رفع کننده خستگی داشته باشد البته گفتیم که زیاده‌روی در خوردن آن نیز بی‌مشکل نیست و پیامدهایی از جمله مازاد دریافت کالری و اضافه وزن را در پی خواهد داشت.

مصرف زیاد قند و شکر، ممنوع

قند و شکر برخلاف قندهای نشاسته‌ای از گروه قندهای ساده‌ای هستند که مصرف به اندازه آن‌ها به عنوان سریع‌ترین و ارزان‌ترین منبع انرژی در مواقع فعالیت‌های شدید فکری، مطالعات، یادگیری‌های تحصیلی، درسی و... می‌تواند برای سلول‌های مغز تأمین انرژی کند، اما پرسش اینجاست که قند و شکر علاوه بر ایجاد انرژی، ارزش تغذیه‌ای دیگری هم دارند؟

قند و شکر از شیرابه نیشکر یا چغندر قند پس از طی مراحل استخراج می‌شوند. بیشتر قند و شکر تولیدی کشورمان از چغندر قند تهیه می‌شود. چغندر قند سرشار از ویتامین‌های گروه B، اسیدفولیک، بیوتین و املاح معدنی کلسیم، منیزیم، سدیم و پتاسیم است، اما از آن جا که در کارخانجات تولید قند و شکر، پس از استخراج شربت از چغندر قند جهت تصفیه ناخالصی‌ها از شیر آهک و CO₂ و در برخی کارخانجات برای رنگ بری از ترکیبات گوگرددار چون SO₂ و نهایتاً برای خروج رطوبت و تبخیر آب شربت از حرارت پخت استفاده می‌شود، قاعدتاً تا حدود زیادی از میزان ریزمغذی‌های قند و شکر استحصالی کاسته می‌شود.

رنگ و اسانس سنتزی افزوده به این خوراکی‌ها می‌توانند تا حدی مشکل آفرین باشند اما در صورتی که فرآورده ساخت داخل کشور است مطمئن‌تر خواهد بود

همچنین بد نیست بدانید قند در مقایسه با شکر به دلیل آن که باید رنگی شفافتر و سفیدتر داشته باشد مجدداً مراحل تصفیه، رنگ بری و حرارت پخت جهت خروج رطوبت و سخت شدن را طی می‌کند که این موضوع می‌تواند به مقدار بیشتری از ارزش تغذیه‌ای آن بکاهد.

موضوع دیگر آن که قند و شکر در مراحل تصفیه مواد فیبری یا به اصطلاح سیستم اطلاع دهنده خود را از دست می‌دهند. به این معنی که هرگاه شما خرما، عسل یا شیره زیادی میل کنید بعد از مدت کوتاهی احساس تهوع و دل‌زدگی از مواد شیرین را خواهید داشت. در صورتی که در مورد قند و شکر به دلیل آن که علائم اطلاع دهنده طی مراحل تصفیه از ترکیبات آن‌ها خارج می‌شود، می‌توانید مقدار زیادی از آن را بخورید بدون آن که حتی از مصرف چنین حجمی حالت دل‌زدگی احساس شود.

بنابراین با توجه به مصرف زیاد این محصول، قند خون شما به سرعت افزایش می‌یابد و مازاد آن تبدیل به چربی اضافی در خون شده و رسوب این چربی‌ها در عروق می‌تواند باعث تصلب و گرفتگی شرایین شود.

همچنین علاوه بر آن که چربی و قند خون شما بالا می‌رود به دلیل تحریک بیش از حد و مداوم ترشح انسولین، اختلال در عملکرد سلول‌های سازنده این هورمون در غده لوزالمعده ایجاد شده و زمینه بروز بیماری دیابت نوع 2 و در برخی موارد سرطان لوزالمعده فراهم می‌شود.

از طرفی مصرف زیاد این شیرینی می‌تواند جذب کلسیم، پروتئین و مواد مغذی را در بدن مختل کند و سبب سوءتغذیه، اختلال در رشد سلول‌های مغز و بروز مشکلات ذهنی و بیش‌فعالی به ویژه در کودکان و نوجوانان شود.

خوب است بدانید کسانی که حداقل 2 بار در روز چای بسیار شیرین می‌نوشند تا 90 برابر خطر بروز این مشکلات در آن‌ها افزایش می‌یابد.

شکر قهوه‌ای، حبه قند

شکر سفید یا قهوه‌ای

شکر استحصالی از کارخانه‌های تولید قند و شکر دارای 3 درجه است. شکر درجه یک شکری سفید رنگ، دارای دانه بندی منظم و از جهت مزه، بافت و احساس دهانی مرغوب‌ترین نوع شکر با 99/7 درصد خلوص است که بیشتر مصارف خانگی دارد. شکر درجه 2، شکر سفید مایل به زرد با خلوصی کمتر از شکر مرغوب بوده و در کارخانه‌های صنعتی و قنادی‌ها برای تهیه کیک، بیسکویت و... به کار می‌رود.

شکر درجه 3 نیز شکر قهوه‌ای و خام است. این شکر به دلیل ناخالصی زیاد، مصرف خوراکی ندارد، ولی ارزش تغذیه‌ای بالایی دارد. گذشته از این شکر برای درمان برخی بیماری‌ها استفاده می‌کردند، ولی بعدها متوجه شدند که این شکر به دلیل برخی میکرواورگانیزم‌های مضر و ناخالصی‌ها غیرقابل مصرف است.

البته امروزه نوع بهداشتی با خلوص 91 تا 95 درصد این شکر تحت عنوان شکر سرخ وجود دارد. این شکر از ترکیب شکر تصفیه‌شده و مقداری ملاس تهیه می‌شود. این شکر در مقایسه با شکر سفید از ویتامین B و املاح کلسیم، منیزیم، سدیم و پتاسیم بیشتری برخوردار است و در مقایسه با شکر سفید که در هر 100 گرم آن 400 کالری انرژی نهفته است، کالری کمتری داشته و در هر 100 گرم آن 370 کالری انرژی نهفته است.

توصیه:

هنگام تهیه قند حبه یا شکر، آن‌هایی را که دارای بسته‌بندی و مجوز بهداشت و تاریخ مصرف هستند، انتخاب کنید و از خرید کله قندهایی که در سطح بیرونی آن‌ها آثار آلودگی مشاهده می‌شود، اجتناب ورزید.

در مورد شکر قهوه‌ای هم باید گفت به دلیل آن که تولید این شکر در کشور کم است، هنگام خرید حتماً از بهداشت و سلامت آن مطمئن شوید.