



عواقب میل شدید به خوردن شیرینی‌جات

نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند که زیاده‌روی در مصرف مواد قندی فقط منجر به چاقی نمی‌شود، بلکه کبد را به دردمس می‌اندازد، متابولیسم بدن را بهم می‌ریزد، عملکرد مغز را با مشکل مواجه کرده و شما را در معرض بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت و حتی سرطان قرار می‌دهد.

نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند که زیاده‌روی در مصرف مواد قندی فقط منجر به چاقی نمی‌شود، بلکه کبد را به دردمس می‌اندازد، متابولیسم بدن را بهم می‌ریزد، عملکرد مغز را با مشکل مواجه کرده و شما را در معرض بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت و حتی سرطان قرار می‌دهد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان؛ اما با وجود تمام هشدارهایی که داده می‌شود خیلی‌ها شانه‌ها را بالا می‌اندازند باز به سراغ انواع شیرینی‌جات و مواد قندی می‌روند. در این مطلب چند ترفند داریم که کمک می‌کند عادت‌ها و میل شدید به شیرینی‌جات را کنترل و از آسیب‌های آتی پیشگیری کنید و همچنین خوش اندام‌تر باشید.

قند و استرس

یک زمانی برای رفع عصبانیت و استرس پفک و چیپس را با هم می‌خوردیم. خیلی‌ها هم برای رفع اضطراب‌های خود و رسیدن به آرامش به سراغ شیرینی، کیک، بیسکویت و کلاً مواد غذایی شیرین می‌روند. اما این میل شدید به شیرینی‌جات عمیق‌تر از این حرف‌هاست. محققان برای این که بفهمند قند چرا و چگونه روی ما تاثیر می‌گذارد تصاویری از مغز مصرف‌کننده‌های قند اسکن کردند. تصاویر به دست آمده شباهت زیادی به اسکن مغز معتادان به مواد مخدر داشته است. ترشح دوپامین (که به هورمون پاداش یا خوشبختی شهرت دارد) میل به خوردن شیرینی‌جات را افزایش می‌دهد و همچنین باعث ترشح سروتونین می‌شود که یک هورمون آرام‌بخش است.

پادزهر

میل شدید به مصرف مواد قندی اغلب با زیاد شدن استرس بروز می‌کند. البته وقتی که هر از گاهی کمی بیسکویت می‌خورید مشکلی پیش نخواهد آمد. اما زمانی که این کار به عادت هر روزتان تبدیل شود باید کمی مراقب باشید. چون کم کم به سلامتی‌تان صدمه می‌زند. مصرف غلات کامل باعث سیری شده و بدون این که به بدن‌تان آسیب بزند سروتونین نیز ترشح می‌کند. پس به جای زیاده‌روی در مصرف مواد قندی به سراغ غلات کامل بروید.

عدم تمرکز و فراموشی

تا حالا برای‌تان پیش آمده که مثلاً وارد آشپزخانه شوید و یادتان برود برای چه؟ در یخچال یا کمد را باز کنید و ندانید دنبال چه می‌گردید؟ وسط جلسه کاری یادتان برود چه می‌گفتید؟ همه این‌ها جزو فراموشی‌های لحظه‌ای هستند که از نبود تمرکز لازم ناشی می‌شوند. نتایج پژوهش‌های محققان دانشگاه کالیفرنیا نشان می‌دهد که مصرف زیاد مواد قندی باعث آزاد شدن رادیکال‌های آزاد مغز می‌شود و تبادل پیام در سلول‌های مغز را با مشکل مواجه می‌سازند. این مساله نیز می‌تواند روی قدرت حافظه، به یاد سپردن وظایف و اطلاعات لطمه بزند و همچنین روی خلق و خوی ما نیز تاثیر بدی بگذارد.

پادزهر

تا جایی که می‌توانید مصرف قند را کاهش دهید. مصرف روزانه 9 قاشق چایخوری برای آقایان و 5 قاشق برای خانم‌ها کافی است. ترکیبات مواد غذایی شیرین را به دقت بخوانید. دسرهای شیرین، آب میوه و شیرکاکائوهای آماده بیش از اندازه قند به شما تحمیل می‌کنند. بهتر است قهوه یا چای‌تان را با شکر و قند خیلی کمی مصرف کنید. ماست‌های طبیعی را با میوه‌های ریز یا فندق و یک قاشق چایخوری عسل مخلوط کرده و میل کنید.

قند نیز همانند سیگار و اشعه‌های ماورای بنفش به روند پیری پوست سرعت بیشتری می‌دهد. زمانی که قرار گرفتن طولانی مدت در معرض نور خورشید به فیبرهای کلاژن و الاستین آسیب می‌زند سلول‌های پوستی مجبور می‌شوند که خودشان را احیا کنند. اما با گذشت زمان و بالا رفتن سن سرعت احیای سلول‌های پوستی کاهش می‌یابد و زمانی که قند در [#&171;درم](#) پوست زیاد باشد احیای سلول‌های پوستی با مشکل مواجه می‌شود و پیری پوست با شتاب بیشتری صورت می‌گیرد.

پادزهر

قند زیاد دشمن پوست است. برای همین تا جایی که می‌توانید از مصرف نوشیدنی‌های شیرین و شیرینی‌جات صنعتی بپرهیزید. برای جلوگیری از پیری پوست به جای قند، دارچین، چوب میخک، سیر و زنجبیل را دریابید.

ضعف عضلانی در ورزش

عضلات با سوختن گلوئیدها کار می‌کنند. گلوئیدها به گلوکز تبدیل می‌شوند و به بدن انرژی می‌دهند. اما باید بدانید که به‌عنوان مثال میان‌وعده‌های صنعتی که ادعا می‌کنند حاوی [#&171;شیرین کننده‌های طبیعی](#) هستند در حقیقت فقط حاوی فروکتوز هستند. این ماده نوعی قند است که در کبد سوخت و ساز می‌شود نه در عضلات. همین مساله هم باعث نفخ و حتی اسهال می‌شود.

پادزهر

قبل از ورزش یک میان‌وعده سرشار از گلوکز میل کنید که حاوی فروکتوز کمی باشد. کیک و کلوچه و شیرینی‌جات صنعتی دیگر انرژی زیادی به شما نخواهند داد. خوردن پاستا قبل از ورزش انرژی رسان است.

بیشتر: سلامت نیوز (تندرستی): تغذیه:عواقب میل شدید به خوردن شیرینی‌جات:::