

قند و شکر نخوریم چی بخوریم؟

می‌گویند مصرف بیش از حد قند و شکر هزار مرض را با خود به همراه می‌آورد تا جایی که قند را به عنوان «سم شیرین» می‌شناسند! اما براساس آخرین آمار موجود که متعلق به سال 1388 است، ایرانی‌ها سه برابر میانگین جهانی شکر می‌خورند! به نظرتان اگر بخواهیم این روند را اصلاح و از جایگزین‌های سالم‌تری برای شکر و قند استفاده کنیم، چند گزینه داریم؟



سلامت نیوز : می‌گویند مصرف بیش از حد قند و شکر هزار مرض را با خود به همراه می‌آورد تا جایی که قند را به عنوان «سم شیرین» می‌شناسند! اما براساس آخرین آمار موجود که متعلق به سال 1388 است، ایرانی‌ها سه برابر میانگین جهانی شکر می‌خورند! به نظرتان اگر بخواهیم این روند را اصلاح و از جایگزین‌های سالم‌تری برای شکر و قند استفاده کنیم، چند گزینه داریم؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سبب سبز؛ مثلاً اگر قرار باشد حلوای سلامت بپزید، چه چیزی را جایگزین شکر می‌کنید؟ متخصصان تغذیه معتقدند شکر افزوده به غذا و نوشیدنی‌هایی که در روز می‌خورید، نباید بیش از 10 درصد انرژی روزانه‌تان را تامین کند؛ یعنی 70 گرم شکر برای مردان و 50 گرم برای زنان. حالا به جای شکر در آشپزی روزمره از چه چیزهایی می‌توانید استفاده کنید؟ این راهنما را از دست ندهید.

با تشکر از زنبورها

عسل مایعی است که به طور طبیعی شیرین است و از شهد گل‌ها درست شده و توسط زنبورهای عسل جمع‌آوری می‌شود. عسل حاوی 80 درصد قند طبیعی، 18 درصد آب و 2 درصد مواد معدنی، ویتامین، گرده و پروتئین است. فروکتوز و گلوکز عامل سازنده 70 درصد از قند طبیعی عسل هستند و توازن این دو قند است که شفافیت یا تیرگی این مایع خوشمزه را تعیین می‌کند.

از نظر تغذیه‌ای عسل از شکر و قند فرآوری شده مغذی‌تر است اما همچنان کالری دارد. مثلاً 100 گرم شکر مرغوب 400 کیلوکالری انرژی و 100 گرم کربوهیدرات تولید می‌کند و همین مقدار عسل خالص حدود 330 کیلوکالری انرژی و 81 گرم کربوهیدرات به بدن می‌رساند. برخلاف شکری که سر سفره‌های ماست، عسل ویژگی‌های آنتی‌باکتریال دارد و بیش از 5 هزار سال است که به عنوان یک درمان خانگی از آن استفاده می‌شود.

هنگام آشپزی سعی کنید نصف شکر مورد نیاز را با عسل جایگزین کنید که می‌تواند عطر و طعم خوبی به غذا و نوشیدنی‌ها بدهد. عسل برای پخت کیک هم بهتر از شکر است چراکه آب را به خود جذب کرده و کیک را برای مدت بیشتری نرم و تازه نگه می‌دارد.

جایگزین دوم: شربت آگاو

آگاو شیرین‌کننده‌ای است که از انواع گیاه آگاو در مکزیک تهیه می‌شود و بخش اعظم آن از گلوکز و فروکتوز تشکیل شده است. این شربت 1/5 برابر از شکر شیرین‌تر است و درجه غلظتش شبیه عسل است. این شربت معمولاً از این لحاظ جایگزین شکر می‌شود که شاخص گلیسمی پایین‌تری نسبت به ساکاروز دارد؛ یعنی سطح قند خون را کمتر و آرام‌تر از شکر فرآوری شده بالا می‌برد.

البته هیچ شواهدی در دست نیست که نشان دهد شربت آگاو فرآوری شده هم خواص شهد طبیعی‌اش را به ارث برده و سالم‌تر از شکر فرآوری شده است؛ این شربت گیاهی می‌تواند به اندازه شکر، کالری به بدن برساند و در نتیجه نمی‌توان گفت چاق‌کننده نیست.

سومین جایگزین: زایلیتول

زایل (Xyl) در یونانی به معنی چوب است و زایلیتول از اوایل دهه 1900 از درختی به نام Finnishbirch تهیه می‌شود. این

شیرین‌کننده مصنوعی به طور طبیعی توسط بسیاری از موجودات زنده مثل درخت‌ها، میوه‌ها، گیاهان، حیوانات و حتی آدم‌ها تولید می‌شود. اما اخیراً این ماده به‌عنوان یک شیرین‌کننده تولید و استفاده می‌شود چراکه کالری‌اش 40 درصد کمتر از شکر است، به‌اندازه 75 درصد کربوهیدرات کمتری تولید می‌کند، شاخص گلیسمی‌اش بسیار پایین است و مدتی است مشخص شده که این ماده مانع از رشد و فعالیت باکتری‌هایی در دهان است که باعث پوسیدگی دندان‌ها می‌شود. تاثیر این ماده توسط موسسه سلامت دهان و دندان انگلستان هم تایید شده و از این ماده در آدامس‌ها و شیرینی‌های مخصوص بچه‌ها استفاده می‌شود. طعم زایلیتول بسیار به شکر نزدیک است و برخلاف برخی شکرهای قنادی که طعم‌شان مایوس‌کننده‌اند، جایگزین کردن زایلیتول به جای شکر بسیار راحت است. کتاب‌های زیادی در زمینه آشپزی با زایلیتول وجود دارد و شما می‌توانید با استفاده از این روش‌ها، میزان مصرف قند و شکر را در رژیم غذایی‌تان کاهش دهید و زندگی سالم‌تری داشته باشید.

جایگزین چهارم: میوه‌ها

میوه‌ها حاوی قند ساده‌ای به‌نام فروکتوز هستند که در کنار فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی آنها وجود دارد. برای افزایش دریافت فیبر در رژیم غذایی‌تان، می‌توانید شکر صنعتی را با پوره میوه‌ها جایگزین کنید و از آن برای شیرین کردن ماست یا کیک‌هایتان استفاده کنید.

پوست میوه‌ها هم سرشار از آنتی‌اکسیدان است و می‌توانید آن را در اسموتی‌ها رنده کرده یا برای ترد کردن گوشت از آن استفاده کنید. به عقیده متخصصان تغذیه وقتی شما یک عدد سیب میل می‌کنید، علاوه بر فروکتوز مقدار زیادی فیبر و آب هم می‌خورید. اما اگر یک لیوان کوچک، مثلاً 200 میلی‌لیتر، آب سیب بنوشید، عصاره حداقل 5 سیب بزرگ را خورده‌اید و اشتهايتان برای خوردن یک وعده غذای کامل، کاملاً باز خواهد بود اما وقتی 5 عدد سیب بزرگ می‌خورید، قاعدتاً اشتهايي برای خوردن غذا نخواهید داشت! و همان‌طور که می‌دانید توصیه شده که هر فرد روزانه حداقل 5 وعده میوه و سبزی، هر وعده حداقل 80 گرم، میل کند.

پنجمین جایگزین: دکستروز

دکستروز که از ذرت به دست می‌آید، شکل دیگری از گلوکز است؛ یک مونوساکارید یا یک قند « ساده«، در دیکشنری بیوشیمی و بیولوژی مولکولی دانشگاه آکسفورد گفته شده که دکستروز نامی سنتی است که در داروخانه به گلوکز راست‌گرد (جزء راست‌گردان قند معکوس) گفته می‌شده.

دکستروز می‌تواند مایع یا پودر و جایگزین خوبی برای شکر باشد چراکه از بخش « خوب« شکر، گلوکز، تشکیل شده است. برخی ورزشکاران پودر دکستروز را بعد از ورزش مصرف می‌کنند تا سطح انرژی عضله‌ای‌شان را بالا ببرند؛ چراکه سطح گلوکز خون‌شان سریع بالا می‌رود. این نوع قند شاخص گلیسمی بالایی « حدود 100« دارد. سایر غذاهای شیرین هم می‌توانند سطح گلوکز خون را سریع بالا ببرند، اما ممکن است حاوی ساکاروز باشند؛ ترکیبی از گلوکز و فروکتوز. فروکتوز در عضلات به گلیکوژن تبدیل نمی‌شود و به همین دلیل است که ورزشکاران دوست دارند فقط از دکستروز استفاده کنند. برخی متخصصان معتقدند بدن ما سازگاری چندانی با فروکتوز ندارد و بهتر است این قند با سایر قندهایی جایگزین شود که بدن سازگاری بیشتری با آنها دارد. به گفته این متخصصان میوه‌ها منبع آنچنانی فروکتوز محسوب نمی‌شوند و شکر فرآوری شده است که سطح بسیار بالایی از فروکتوز را داراست؛ شکری که نیمی از آن فروکتوز و نیم دیگرش گلوکز است، برای افراد مشکل‌ساز می‌شود.

آخرین گزینه: استویا

استویا یک شیرین‌کننده طبیعی است که از برگ‌های گیاه استویا تهیه می‌شود؛ این گیاه بومی کشور پاراگوئه است و بیشتر در این کشور و برزیل کشت می‌شود. شیرین‌کننده‌های دسته گلیکوزی‌های استویل، شیرین‌کننده‌هایی قوی هستند که 250 تا 300 برابر شیرین‌تر از ساکاروز بوده و به صورت مایع یا پودر تولید می‌شوند. هیچ کالری ندارند و حاوی هیچ شکر یا کربوهیدراتی نیستند و با شاخص گلیسمی صفرشان، برای همه طرفداران لاغری بسیار جذاب به نظر می‌رسند.

تا همین چند سال پیش، استویا فقط بین صاحبان صنایع شناخته شده بود اما از آنجا که شیرین‌کننده جذابی است، شهرتی فزاینده دارد. اتحادیه اروپا در سال 2011 قانونی تصویب کرد که طبق آن مصرف استویا در غذا و نوشیدنی مجاز شمرده شد و در سال‌های 2008 تا 2012 تولید استویا 4 برابر شد.

حتماً می‌پرسید حالا این استویا به چه نوع محصولاتی اضافه می‌شود؟ بیشترین استفاده این شیرین‌کننده نوشابه‌ها و نوشیدنی‌ها هستند که در سال 2012، حدود 31 درصد نوشیدنی‌ها را شامل می‌شد. البته در حال حاضر این محصول در اسنک‌ها، شیرین‌کننده‌ها و محصولات لبنی استفاده می‌شود.

