



شیرینی که زندگی را تلخ می کند

همه ما می دانیم که بالا رفتن قند خون باعث بروز دیابت می شود و دیابت نیز ارتباط نزدیکی با بیماری های قلبی، فشار خون، نارسایی کلیه و...

همه ما می دانیم که بالا رفتن قند خون باعث بروز دیابت می شود و دیابت نیز ارتباط نزدیکی با بیماری های قلبی، فشار خون، نارسایی کلیه و... دارد. اما آیا می دانستید که افزایش قند خون باعث آشفتگی وضعیت هورمون ها می شود و به کبد آسیب می رساند؟ آیا می دانستید که مصرف زیاد قند اعتیادآور است و باعث افسردگی می شود یا قند بالای خون باعث از بین رفتن کلاژن و پیری زودرس پوست می شود؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان ؛ در این مطلب به بیان نکاتی درباره تاثیر منفی قند بر عملکرد بدن پرداخته ایم که دانستن آن ضروری است.

قند باعث چاقی می شود؛ فروکتوز که ترکیبی قندی است و از شربت ذرت به دست می آید به کبد برای ذخیره چربی فشار وارد می کند؛ به مرور زمان، برنامه غذایی غنی از فروکتوز به تراکم ذرات چربی در اطراف کبد منجر می شود که این امر زمینه ساز بیماری کبد چرب است.

توصیه: از مصرف نوشیدنی های مملو از قند بپرهیزید. بهتر است فروکتوز از طریق مصرف منابع طبیعی مانند میوه وارد بدن شود، فیبر موجود در میوه، مانع از جذب زیاد قند در بدن می شود.

قند، بدن را برای بیماری دیابت آماده می کند؛ دریافت هر ۱۵۰ کالری اضافه در روز، زمینه ابتلا به دیابت را 1.1 درصد افزایش می دهد.

توصیه: کنار گذاشتن مصرف نوشیدنی های شیرین مانند نوشابه امری ضروری است. با این حال واقعیت امر این است که این نوشیدنی ها تنها یک سوم قند مصرفی فرد را تشکیل می دهد علاوه بر آن لازم است به برچسب مواد غذایی دقت کنید زیرا قند در کچاپ، نان و... نیز موجود است.

قند بر قلب فشار وارد می کند؛ واقعیت امر این است که بیماری های قلبی و دیابت به هم مربوط است. بیماری قلبی و سکتة علت عمده مرگ و میر در مبتلایان به دیابت نوع ۲ است. توصیه: موسسه دیابت آمریکا مصرف روزی کمتر از ۵ قاشق مرباخوری شکر برای زنان، ۹ قاشق مرباخوری برای آقایان و ۳ قاشق مرباخوری برای کودکان را توصیه کرده است. به طور معمول یک قوطی نوشابه حاوی ۳ قاشق مرباخوری شکر و یک برش نان تست سبوس دار حاوی ۲ قاشق مرباخوری شکر است. بنابراین در انتخاب مواد غذایی دقت و میزان قند مصرفی خود را کنترل کنید.

قند باعث منقبض شدن رگ های خون می شود؛ قند باعث افزایش انسولین در خون می شود و این امر به رگ ها فشار وارد می کند. بنابراین میزان زیاد انسولین باعث می شود سلول های عضله در اطراف رگ خون سریع تر از حد معمول رشد کند. این امر باعث می شود دیواره رگ ها منقبض شود، فشار خون بالا برود و در نهایت احتمال سکتة یا حمله قلبی افزایش یابد.

توصیه: به میزان غلات سبوس دار مصرفی توجه کنید برای به دست آوردن آرد سبوس دار، دانه های گندم آسیاب می شود و با مصرف آن همانند مصرف قند میزان گلوکز خون افزایش می یابد.

قند باعث ایجاد اختلال در میزان کلسترول خون می شود؛ ارتباط نگران کننده ای بین قند و افزایش کلسترول خون وجود دارد. نتایج بررسی ها نشان می دهد مصرف زیاد قند باعث می شود تا کبد کلسترول مضر بیشتری را وارد خون کند. توصیه: صبحانه حاوی پروتئین بخورید. صبحانه نخوردن احتمال چاقی مفرط را ۴ تا ۵ برابر افزایش می دهد. با خوردن صبحانه میزان قند خون

در حد مطلوب باقی می ماند.

افزایش قند خون به دیابت ۳ می انجامد؛ محققان ارتباط موجود بین مقاومت به انسولین، برنامه غذایی پرچرب و بیماری آلزایمر را دیابت ۳ نامیده اند. به گفته محققان آلزایمر یک بیماری متابولیک است که در آن توانایی مغز برای استفاده و تولید انرژی دچار مشکل می شود.

توصیه: قبل از مصرف هر نوع غذا، برچسب ها را برای آگاهی یافتن از میزان قند موجود در آن، مطالعه کنید. اگر عنوان افزودنی غذا به Ose یا کلمه شربت منتهی می شود نباید در رژیم غذایی قرار گیرد.

مصرف قند اعتیادآور است؛ همانند موادمخدر، قند نوعی ماده شیمیایی رها می کند که به مرور زمان بدن به آن مقاوم می شود و فرد برای پیدا کردن احساس بهتر به مصرف قند بیشتری نیاز پیدا می کند. بررسی روی نمونه های آزمایشگاهی نشان می دهد، موش هایی که شیرینی زیاد مصرف می کنند، هنگامی که به آن دسترسی پیدا نمی کنند، دچار لرز و اضطراب می شوند. توصیه: برنامه غذایی کم قند اتخاذ کنید و صبور باشید زیرا حدود یک هفته طول می کشد تا بدن به این کاهش عادت کند؛ پس از مدتی غذاهایی را که دوست داشتید، برایتان بیش از حد شیرین به نظر می رسد.

قند گرسنگی ایجاد می کند؛ نتایج بررسی های جدید نشان می دهد مصرف زیاد قند، باعث می شود بدن پیغام سیری به مغز ارسال نکند. در واقع داشتن اضافه وزن و دیابت نوع ۲ در عملکرد هورمون های لپتین اختلال ایجاد می کند. وظیفه هورمون لپتین دادن پیغام سیری است.

توصیه: شکلات ۷۰ درصدی را جایگزین شکلات شیرین کنید. هر گاه هوس خوراکی شیرین کردید، از منزل خارج شوید و پیاده روی کنید. نتایج بررسی ها نشان می دهد، پیاده روی ۱۵ دقیقه ای تمایل به مصرف شکلات را تا ۱۲ درصد کاهش می دهد.

افسردگی ایجاد می کند؛ نتایج مطالعات انجام شده روی بیش از ۹ هزار نفر نشان می دهد مصرف غذاهای شیرین و فست فود باعث بروز افسردگی می شود. توصیه: هدف حذف کامل قند از برنامه غذایی نیست، بلکه کنترل کردن میزان مصرف آن است.

قند تاثیر منفی روی پوست می گذارد؛ قند موجود در خون به پروتئین ها می چسبد. این مهاجم به نزدیک ترین پروتئین حمله ور می شود و به پروتئین فیبر در کلاژن و الاستین که پوست را محکم و منعطف نگه می دارد، آسیب می رساند. مصرف بیش از حد قند، به چین و چروک و افتادگی پوست منجر می شود.