

فقط 6 حبه قند در روز مصرف کنید

مطالعات اخیر دانشمندان نشان می‌دهند مصرف خود به خود مواد غذایی شیرین نمی‌تواند آنقدر بد باشد اما این مواد خوراکی از حداقل فایده‌های تغذیه‌ای برخوردار هستند.



مطالعات اخیر دانشمندان نشان می‌دهند مصرف خود به خود مواد غذایی شیرین نمی‌تواند آنقدر بد باشد اما این مواد خوراکی از حداقل فایده‌های تغذیه‌ای برخوردار هستند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از باشگاه خبرنگاران، قندها به دلیل کالری بالای آنها احتمال بروز چاقی را افزایش می‌دهند و خطر ابتلا به دیابت نوع دو را بالا می‌برد.

بررسی‌های جدید نشان می‌دهند زنان به هیچ وجه نباید بیشتر از 17 کالری در روز از قند و یا شکر استفاده کنند این مقدار برابر 6 قاشق چای خوری یا 6 حبه قند است.

گفتنی است، این مقدار قند معمولاً در مواد لبنی و سبزیجات نیز وجود دارد و برای آگاهی از آنها باید روی بسته‌محصولات غذایی را با دقت نگاه کرد.

گفتنی است، کربوهیدرات نیز شامل قند است و باید به آنها توجه داشت و خانم‌ها با توجه به مقدار اضافه وزنی که بیشتر نسبت به مردان پیدا می‌کنند باید مصرف قند خود را به حداقل برسانند.

نتایج مطالعات نشان می‌دهند قند را نباید بی‌رویه مصرف کرد زیرا مصرف آنها خطرات زیادی را به ویژه برای زنان به دنبال دارد.