

10 باور رایج در مورد قند



قند به صورت پنهان در اکثر محصولات غذایی وجود دارد و فقط با خوردن شیرینی جذب نمی‌شود. نتایج برخی از پژوهش‌ها نشان می‌دهند که ما روزانه حدود 22 قاشق شکر می‌خوریم...

قند به صورت پنهان در اکثر محصولات غذایی وجود دارد و فقط با خوردن شیرینی جذب نمی‌شود. نتایج برخی از پژوهش‌ها نشان می‌دهند که ما روزانه حدود 22 قاشق شکر می‌خوریم...

نظرتان راجع به یک لیوان شربت خنک، یک تکه کیک یا یک عدد شیرینی چیست؟ گزینه‌های خوبی برای سر حال آمدن نیستند؟ اما متأسفانه موقع خوردن مواد قندی و کلاً شیرینی‌جات به همین میزان قناعت نمی‌شود و معمولاً اکثر مردم از حد معمول فراتر می‌روند. دوستی می‌گفت من اگر 5 یا 6 عدد نان خامه‌ای را آن هم یکجا نخورم انگار چیزی نخورده‌ام! خدا رحم کند این جور مواقع است که قند کم‌کم در مسیر خطر ساز بودن می‌افتد. قند به صورت پنهان در اکثر محصولات غذایی وجود دارد و فقط با خوردن شیرینی جذب نمی‌شود. نتایج برخی از پژوهش‌ها نشان می‌دهند که ما روزانه حدود 22 قاشق شکر می‌خوریم. در این مطلب به باورهایی که در مورد قند وجود دارد اشاره کرده و درست و نادرست بودن آن‌ها را بررسی می‌کنیم.

قند فقط در شیرینی‌جات وجود دارد

اکثر مردم تصور می‌کنند که فقط با خوردن شیرینی‌جات قند جذب می‌کنند؛ اما این باور نادرست است. بیش‌ترین میزان قندی که وارد بدن ما می‌شود از طریق مصرف انواع سس‌ها، آب میوه‌ها و نوشیدنی‌های گازدار است. در هر یک قاشق غذاخوری از همین سس قرمزی که میل می‌کنید یک قاشق چای‌خوری قند وارد بدنتان می‌شود. حواستان باشد که اکثر محصولات غذایی صنعتی حاوی قند پنهان هستند.

نباید میوه‌ی زیادی مصرف کرد چون سرشار از قند هستند

این باور نیز غلط است. میوه‌ها سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر هستند. این مواد غذایی مفید همچنین حاوی میزان کمی قند طبیعی نیز می‌باشند؛ اما قند موجود در میوه‌ها جزو انتخاب‌های خوب برای سلامتی بدن هستند. توصیه می‌کنیم به جای آب میوه از میوه‌ی کامل استفاده کنید. یک فنجان آب پرتقال 60 درصد قند بیشتری از یک عدد پرتقال دارد و میزان فیبرهای آن نیز کمتر است.

شکر قهوه‌ای یا خام رژیمی بوده و برای سلامتی بهتر است

توجه داشته باشید که شکر قهوه‌ای همان قند سفید است که به آن شیرهی قند (ملاس) اضافه کرده‌اند. درست است که این قند حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی بیشتری نسبت به قندهای تصفیه شده است اما توجه داشته باشید که این نوع قند نیز فرآیندهای تصفیه شدن را پشت سر گذاشته است. این قند حاوی کالری کمتری است اما به این معنی نیست که می‌توانید بی‌رویه از آن استفاده کنید و لاغر شوید.

کلاژن پروتئینی است که سلامت پوست را تضمین می‌کند و پوست را سالم نگه می‌دارد؛ اما مصرف زیاد قند روی کلاژن تأثیر گذشته و باعث می‌شود که خاصیت ارتجاعی پوست کمتر شود. در نتیجه سلول‌های پوست در معرض پیری قرار می‌گیرند

قند باعث بیش‌فعالی بچه‌ها می‌شود

این باور نادرست است. اکثر مردم تصور می‌کنند که قند باعث بیش‌فعالی و تحرک بیشتر بچه‌ها می‌شود؛ اما نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند که قند عامل بیش‌فعالی نیست بلکه آدرنالین و هیجان زیاد باعث بروز این مسئله است. البته منظورمان این

نیست که بعد از این بچه‌ها را با کیک شکلاتی تغذیه کنید.

کیک میوه‌ای؛ بسیار سالم

میوه‌ها حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی و فیبرها هستند؛ اما زمانی که وارد ترکیبات کیک می‌شوند تضمینی برای سالم بودن آن‌ها نیست. به خاطر اینکه برای تهیه کیک به میزان زیادی قند نیاز هست و بدن این قندها را خیلی دیرتر از قندهای طبیعی میوه‌ها هضم می‌کند. پس یادتان باشد به بهانه‌ی اینکه این کیک میوه‌ای است در مصرف آن زیاده‌روی نکنید.

قند باعث ابتلا به دیابت می‌شود

قند به خودی خود باعث بروز دیابت نوع 2 نمی‌شود. عوامل زیادی مانند ژنتیک، اضافه‌وزن، بی‌تحركی و تغذیه نامناسب شرایط بروز این بیماری را فراهم می‌آورند. زمانی که قند زیادی مصرف می‌شود که یکی از عوامل ابتلا به چاقی است خطر ابتلا به دیابت نیز بیشتر می‌شود. علاوه بر این باید حواستان به مصرف زیاد چربی‌ها، کربوهیدرات‌ها یا پروتئین‌ها نیز باشد. نوشابه رژیمی

نوشیدنی‌های گازدار بدون قند برای سلامتی مفیدند

کاملاً غلط است. اگر تصور می‌کنید که مصرف «قندهای رژیمی» جایگزین مناسبی برای قند است باید بدانید مغز به گونه‌ی دیگری عمل می‌کند.

به عقیده‌ی محققان بعد از مصرف قندهای مصنوعی بدن میل زیادی به سمت قند معمولی پیدا می‌کند. توصیه می‌کنیم از این قبیل نوشیدنی‌ها که حاوی قندهای مصنوعی هستند به اندازه‌ی خود نوشابه‌های معمولی خودداری کنید.

قند باعث پیری پوست می‌شود

متأسفانه این باور کاملاً درست است. کلاژن پروتئینی است که سلامت پوست را تضمین می‌کند و پوست را سالم نگه می‌دارد؛ اما مصرف زیاد قند روی کلاژن تأثیر گذشته و باعث می‌شود که خاصیت ارتجاعی پوست کمتر شود. در نتیجه سلول‌های پوست در معرض پیری قرار می‌گیرند. مصرف قند را کاهش دهید تا پوستتان زیبا و جوان بماند.

قند باعث چاقی می‌شود

خود قند باعث چاقی نمی‌شود بلکه اثرات آن در بدن، فرد را در معرض اضافه‌وزن قرار می‌دهد. باید بدانید که کربوهیدرات‌هایی مانند قند در بدن به چربی تبدیل می‌شوند؛ اما بعد از مدتی که قند مصرف می‌شود باعث کاهش انسولین شده و همین مسئله نیز باعث بروز احساس خستگی، کاهش انرژی و افزایش اشتها می‌شود. در نتیجه روند چاقی کلید می‌خورد.

باید هر نوع قند را از برنامه‌ی غذایی حذف کرد

خیر. بدن ما به همه‌ی انواع قندها (سفید، قهوه‌ای، چغندر قند، فروکتوز، لاکتوز، عسل، شیرهی قند و غیره) نیاز دارد. درست است که قند به عنوان یک ماده‌ی غذایی سالم تلقی نمی‌شود؛ اما با این حال توجه داشته باشید مصرف زیاد آن مشکل‌ساز می‌شود. این مسئله در مورد هر ماده‌ی غذایی دیگر نیز صادق است؛ بنابراین مصرف معقول و به اندازه‌ی قند برای بدن لازم است و مشکلی ایجاد نمی‌کند. مشکل زمانی است که حد تعادل رعایت نمی‌شود.