

شکر، احمقتان می کند

تحقیقات جدید به مناسبت نزدیک شدن به «روز بین المللی دیابت» نشان می دهد که شکر بسیار مضرتر از آن چیزی است که افراد می پندارند و تاثیر منفی آن بر روی عملکرد مغز مشابه مواد مخدر است.



تاثیر مشابه شکر با مواد مخدر در عملکرد مغز شکر، احمقتان می کند

تحقیقات جدید به مناسبت نزدیک شدن به «روز بین المللی دیابت» نشان می دهد که شکر بسیار مضرتر از آن چیزی است که افراد می پندارند و تاثیر منفی آن بر روی عملکرد مغز مشابه مواد مخدر است. اپیدمی دیابت به بزرگترین نگرانی در حوزه سلامتی بدل شده است. سم شیرینی به نام شکر، اولین نامی است که به محض شنیدن دیابت به ذهن خطور می کند. تحقیقات جدید از هفت واقعیت در مورد شکر پرده برداری کرده است که همگان را شگفت زده می کند.

عملکرد شکر در مغز مشابه مواد مخدر است

پژوهش های محققان مرکز پیشگیری و درمان چاقی بیمارستان کودکان بوستون نشان می دهد که شکر در مغز عملکردی همانند مواد مخدر دارد. اسکن مغزی نشان می دهد که پس از صرف غذای پر شیرینی، همان مناطقی در مغز تحریک می شوند که پس از مصرف کوکابین و هرویین فعال می شوند. آزمایشی در سال 2007 بر روی موش های معتاد به کوکابین نشان داد که آنان به آب قند تمایل بیشتری دارند و بیشتر تحریک می شوند.

شکر مهمترین عامل کندذهنی است

مقاله ای به عنوان «شکر احمقتان می کند» در نشریه «Physiology» در سال 2012 توجه همگان را بر انگیخت. این مقاله که حاصل سال ها مطالعه دانشمندان است نشان می دهد که رژیم غذایی حاوی فروکتوز بالا در طول زمان باعث کاهش یادگیری و اختلال حافظه می شود. در این مقاله آمده است که استفاده از اسیدهای چرب امگا 3 اثر عکس دارند و بر خلاف شکر و غذاهای شیرین، باعث افزایش یادگیری و هوش می شوند.

شیرینی باعث افزایش انرژی کودکان نمی شود

اکثر والدین بر این باورند که شیرینی و شکلات باعث افزایش انرژی و کارایی فرزندان می شود که باور اشتباهی است.

شکر قهوه ای ارجحیتی به شکر سفید ندارد

برخی از افراد معتقدند که مضرات شکر قهوه ای کمتر از شکر سفید است، این تصور پایه علمی ندارد چراکه شکر قهوه ای حاصل تصفیه شکر سفید با ملاس است و حتی می تواند مضرتر باشد.

میزان شکر نان سبوس دار بیشتر از نان حجیم سفید است

نان سبوس دار به طور کلی بسیار مغذی تر از نان سفید است ولی متأسفانه برخی نانویان بخاطر کاهش تلخی آرد سبوس دار، به آن شکر اضافه می کنند.

قبل از خرید نان سبوس دار از عدم وجود شکر در آن مطمئن شوید.

شکر باعث افزایش غنچه گل و ماندگاری آن می شود

تحقیقات اخیر نشان می دهد که وجود کمی شکر در خاک باعث افزایش رشد گیاهان تزئینی و ماندگاری آن می شود و دلیل آن فعل و انفعالات باکتری های موجود در خاک به دلیل شکر است. برخی از باغداران هلندی برای افزایش شکوه باغچه خود از این ترفند استفاده می کنند.

آمریکایی ها در سال حدود 35 کیلوگرم شکر مصرف می کنند

وزارت کشاورزی آمریکا در سال 2012 اعلام کرد که میزان مصرف شکر هر آمریکایی در سال حدود 35 کیلوگرم (77 پوند) است که معادل 22 قاشق چایخوری در روز می شود.

در این گزارش آمده است که این آمار در بیشتر کشورهای دنیا مشابه است.

مصرف شکر زیاد باعث کاهش حساسیت پرزهای چشایی می شود و به همین دلیل است که برای برخی افراد طعم های شیرین افراطی آزار دهنده نیست. قطع مصرف شکر موثرترین گام در جهت بدنی سالم است. (ایرنا)