

تاثیر خطرناک مایعات قندی بر بدن

اگر می‌خواهید افزایش وزن نداشته باشید، به بیماری‌های مزمن مبتلا نشوید و با یک مغز سالم طولانی‌تر زندگی کنید بهتر است مایعات شیرین را ترک کنید.



اگر می‌خواهید افزایش وزن نداشته باشید، به بیماری‌های مزمن مبتلا نشوید و با یک مغز سالم طولانی‌تر زندگی کنید بهتر است مایعات شیرین را ترک کنید.

مصرف بیش از اندازه مواد قندی می‌تواند فاجعه به بار بیاورد؛ برخی از مایعات قندی مانند نوشیدنی‌های شیرین به مراتب مضرتر از مواد قندی جامد هستند.

اثر مایعات قندی در وزن:

نوشیدنی‌های شیرین معده را پر نمی‌کنند و به طور جدی باعث افزایش وزن می‌شوند؛ مواد غذایی که به آنها مواد قندی اضافه شده‌اند مملو از کالری هستند، حتی می‌توان گفت مایعاتی که دارای قند هستند ضررشان بیشتر از مواد قندی جامد است.

این مواد دارای مقدار زیادی فروکتوز است که میزان گرلین (هورمون مسئول گرسنگی) را در بدن کاهش نمی‌دهد؛ به طور خلاصه باید گفت مایعات قندی مانند مواد قندی جامد باعث سیری نمی‌شوند بلکه کالری بیشتری را ذخیره می‌کنند و بیشتر باعث چاقی می‌شوند.

اثر مایعات قندی در کبد:

قند از دو مولکول گلوکز و فروکتوز تشکیل شده است؛ گلوکز سلول‌های بدن را متابولیزه می‌کند و فروکتوز توسط کبد درمان می‌شود؛ کبد وقتی با فروکتوز زیاد مواجه می‌شود آن را به چربی تبدیل می‌کند، بخشی از این چربی به خون فرستاده می‌شود در حالی که بقیه در کبد ذخیره می‌شوند و باعث بوجود آمدن مشکلاتی برای سلامت بدن می‌شوند.

اثر مایعات قندی روی شکم:

قند و شکر باعث می‌شوند بدن چربی زیادی ذخیره کند، فروکتوز میزان چربی بد در اطراف شکم و اندام را افزایش می‌دهد؛ در طول یک مطالعه به مدت 10 هفته 32 نفر از افراد سالم نوشیدنی که حاوی گلوکز و فروکتوز بود مصرف کردند، افرادی که مصرف قند داشتند چربی‌های زیر پوست آنها افزایش یافت، در حالی که در افرادی که مصرف فروکتوز به میزان زیاد داشتند موجب چربی احشایی در آنها شد.

مایعات قندی و انسولین:

عملکرد اصلی انسولین آوردن گلوکز از جریان خون به سلول است اما زمانی که شما سودا یا نوشیدنی‌های شیرین می‌نوشید سلول تمایل به مقاومت در برابر اثرات انسولین می‌کند؛ وقتی این اتفاق می‌افتد لوزالمعده تمایل به تولید انسولین اضافی به منظور کاهش سطح گلوکز در خون پیدا می‌کند.

علت اصلی ابتلا به دیابت نوع 2:

دیابت نوع 2 یک بیماری نسبتاً شایع است که 300 میلیون نفر در سراسر جهان به آن مبتلا هستند و در اثر گلوکز بالای خون یا با کمبود انسولین مشخص می‌شود؛ به تازگی در مطالعه‌ای مشخص و ثابت شد مصرف روزانه نوشابه 1.1 درصد خطر ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهد.

مایعات قندی حاوی مواد مغذی نیستند:

این نوشیدنی‌ها فقط دارای کالری هستند و هیچ ویتامین یا مواد معدنی، آنتی اکسیدان یا الیاف و مواد غذایی ضروری ندارند. لپتین یک هورمونی است که توسط سلول‌های چربی بدن ترشح می‌شود و مسئول حفاظت از بدن در برابر چاقی و گرسنگی است.

اثر مایعات قندی در لپتین:

پزشکان در مطالعه‌ای که بر روی موش انجام دادند تاثیر مصرف شکر بر مقاومت به لپتین را دیدند، لپتین یک پروتئین کوچک با 167 اسید آمینه است که از طریق گردش خون به مغز رفته و در آنجا بر روی گیرنده‌های هیپوتالاموس اثر می‌گذارد و سبب کاهش اشتها و افزایش چاقی می‌شود؛ این پروتئین بوسیله بافت چربی در بدن انسان ساخته و در خون می‌رود و از راه‌های مختلف از چاقی جلوگیری می‌کند.

در آزمایشی بر روی موش‌ها نشان داد، هنگامی که موش‌ها با مقادیر زیادی از فروکتوز تغذیه شدند توسعه مقاومت به لپتین شروع شد و بار دیگر که یک رژیم غذایی بدون قند به آنها داده شد مقاومت لپتین از بین رفت؛ با این حال این مطالعه هنوز در انسان تایید نشده است.

افرادی که وزن کم می‌کنند میزان لپتین آنها کاهش پیدا کرده است.

لیموناد می‌تواند اعتیادآور باشد:

هنگامی که ما مواد قندی می‌خوریم دوپامین در مغز ترشح می‌شود و احساس لذت به انسان می‌دهد؛ بسیاری از مطالعات نشان دادند که قند و مواد غذایی مانند فست فود به طور کلی می‌تواند اثراتی مانند کوکائین داشته باشد.

اثرات نوشابه در ابتلا به بیماری قلبی:

اولین مطالعه مربوط به ارتباط بین مواد قندی و ابتلا به بیماری قلبی در سال‌های پیش انجام شد و ثابت شد نوشابه برخی از عوامل خطر بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش می‌دهد.

در یک مطالعه بر روی 40 هزار مرد به مدت دو ماه مشخص شد افرادی که روزانه نوشیدنی‌های شیرین می‌نوشند 20 درصد به حمله قلبی مبتلا می‌شوند.

مصرف کنندگان نوشابه یا سودا مستعد ابتلا به سرطان هستند:

هر روز خطر سرطان رو به افزایش است مخصوصاً افرادی که مبتلا به بیماری‌های مزمن مانند چاقی، دیابت نوع 2، یا بیماری‌های قلبی هستند.

در مطالعه‌ای که بر روی 60 هزار زن و مرد انجام شد، نتایج آن نشان داد افرادی که 2 سودا در هفته می‌نوشند در مقایسه با افرادی که نوشابه نمی‌خورند، به احتمال 87 درصد بیشتر به سرطان پانکراس مبتلا می‌شوند.

اثر مایعات قندی روی دندان:

سودا حاوی عناصری مانند دی اکسید کربن و اسید فسفریک است که برای دندان مضر است؛ در واقع مواد قندی باعث می‌شوند باکتری‌های بد به دندان‌ها آسیب رسانند.

اثر نوشابه‌ها در ابتلا به نقرس:

نقرس یکی از بیماری‌هایی است که ورم مفاصل همراه با درد و التهاب است و در اثر افزایش اسیداوریک در خون به وجود می‌آید؛ فروکتوز اولین کربوهیدراتی است که سطح اسیداوریک را در خون افزایش می‌دهد، در بسیاری از مطالعات ارتباط بین مصرف نوشابه‌های گازدار و نقرس نشان داده شده است.

اثر مایعات قندی در افزایش ابتلا به زوال عقل:

دمانس یا زوال عقل اصطلاحی است که برای بیماری‌های نورودژنراتیو (بیماری‌هایی که به صورت پیشرونده موجب اختلال در عملکرد سلول‌های عصبی می‌شوند بخصوص با افزایش سن شیوع بیشتری خواهد داشت) و می‌تواند با سن رخ دهد، مانند آلزایمر.

تحقیقات نشان داده است که افزایش مصرف قند به شدت با افزایش خطر زوال عقل مرتبط است، به عبارت دیگر قند زیاد، خطر ابتلا به زوال عقل را بیشتر می‌کند.