



در روز چقدر می‌توانیم قند مصرف کنیم؟

مواد غذایی شیرین در رژیم غذایی سالم جایگاه چندانی ندارند. انجمن قلب آمریکا (AHA) توصیه می‌کند که مردان بزرگسال در هر روز بیش از ۱۵۰ کالری در روز قند افزوده‌شده مصرف نکنند.

مواد غذایی شیرین در رژیم غذایی سالم جایگاه چندانی ندارند. انجمن قلب آمریکا (AHA) توصیه می‌کند که مردان بزرگسال در هر روز بیش از ۱۵۰ کالری در روز قند افزوده‌شده مصرف نکنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از همشهری آنلاین، این میزان قند مقدار زیادی نیست، معادل ۹ قاشق چایخوری شکر و یا اندکی بیشتر از مقدار قند موجود در یک قوطی نوشابه گازدار معمولی ۳۵۰ گرمی.

اما به نظر می‌رسد حتی همین ۳۵۰ گرم نوشیدنی شیرین‌شده روزانه اگر به طور دائم مصرف شود، می‌تواند باعث بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی در شما شود.

پژوهشگران دانشکده بهداشت عمومی دانشگاه هاروارد در بررسی بر روی ۴۳۰۰۰ مرد برای ۲۲ سال دریافتند که در دوره انجام این بررسی احتمال بروز حمله قلبی در افرادی که روزانه بیشتر از بقیه نوشیدنی‌های شیرین‌شده مصرف می‌کردند، در مقایسه با افراد با کمترین مصرف این نوشیدنی‌ها، ۲۰ درصد بیشتر است.

این بررسی تنها تحقیقی نیست که در این زمینه انجام شده است. شواهد به دست آمده از بسیاری از بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد که مصرف نوشیدنی‌های شیرین‌شده با افزایش خطر ابتلا به چاقی، دیابت و بیماری‌های قلبی رابطه مستقیم دارد.

اریک دیم، استادیار پزشکی در دانشکده پزشکی هاروارد و یکی از پژوهشگران این بررسی درباره نوشیدنی‌های شیرین‌شده می‌گوید، به نظر می‌رسد که کاهش مصرف نوشیدنی‌های شیرین‌شده نیازمند تلاش ذهنی چندانی نباشد، این نوشیدنی‌ها شامل مجموعه‌ای از نوشابه‌های گازدار، آب میوه‌های بسته‌بندی‌شده، چای سرد و نوشابه‌های انرژی‌زا هستند.

اما حتی اگر شما جزء مشتریان این قبیل نوشیدنی‌ها نباشید، باز هم ممکن است قند بیش از حدی مصرف کنید، چرا که مواد غذایی دیگری هم حاوی قندهای افزودنی هستند، نیز جزء رژیم غذایی ناسالم هستند.

برای کاهش مصرف قند، بدون از دست دادن لذت خوردن شیرینی‌ها، باید به تدریج مصرف غذاهایی را که قند افزودنی دارند، کاهش دهید هم آنهایی که افزودنی‌های طبیعی دارند و هم آنهایی که افزودنی‌های مصنوعی دارند با این روش کاهش و گرایش مغز به مصرف این نوع خوراکی‌ها کاهش می‌یابد.

به گفته ی دکتر هلن دلیچاتسیوس، استادیار پزشکی در دانشکده پزشکی هاروارد، هدف این است که عادت کنیم خوراکی‌هایی که شیرینی کمی دارند بخوریم و بتوانیم از خوردن خوراکی‌هایی که به طور طبیعی شیرین هستند، هم لذت ببریم.

قدم اول: شیرین‌ها را شناسایی کنید

برای کاهش مصرف کربوهیدرات‌های تصفیه شده در رژیم غذایی به عنوان یک هدف، آسان‌ترین راه کاهش نوشیدنی‌های شیرین شده است. ریم می‌گوید، حذف این نوشیدنی‌ها از رژیم غذایی فرد بسیار آسان است، ضمن اینکه این نوشیدنی‌ها هیچ نوع ارزش تغذیه‌ای ندارند.

با بررسی برچسب مواد غذایی متوجه می‌شوید که بسیاری از غذاهای فراوری‌شده حاوی شیرین‌کننده هستند، هرچه نام شیرین‌کننده در ردیف‌های بالاتر فهرست مواد تشکیل‌دهنده باشد، نشان‌دهنده بیشتر بودن وزن مصرفی آن در آن ماده غذایی است. کارخانه‌های تولیدکننده گاهی از بیش از یک نوع شیرین‌کننده استفاده می‌کنند، و به این ترتیب نام شیرین‌کننده در

رده‌های پایین‌تر لیست، پایین‌تر قرار می‌گیرد.

ساکاروز (شکر سفید یا قهوه ای)، فروکتوز، گلوکز، شربت ذرت غنی از فروکتوز، عسل، شربت برنج قهوه‌ای، ملاس، آگاو و آب نیشکر تغلیظ شده از شیرین‌کننده‌های رایج مورد استفاده در محصولات غذایی هستند.

انواع دیگری از شیرین‌کننده‌ها مانند قندهای الکلی هم وجود دارد که شامل زایلیتول، سوربیتول، مانیتول، مالتیتول، لاکتیتول و ایزومالئات است. این شیرین‌کننده‌ها به راحتی هضم نمی‌شوند و بنابراین کالری آنچنانی تولید نمی‌کنند. و به علت سخت بودن هضم‌شان در برخی افراد هم باعث ایجاد نفخ می‌شوند. با توجه به آمار AHA در رژیم غذایی روزانه هر آمریکایی به طور متوسط ۲۲ تا ۳۰ قاشق چایخوری شکر وجود دارد.

قدم دوم: مغزتان را عادت دهید

انجمن قلب آمریکا (AHA) و انجمن دیابت آمریکا، استفاده از برخی از شیرین‌کننده‌های مصنوعی را به عنوان روشی برای کاهش وزن و کنترل قند خون تایید کرده‌اند. برخی از انواع شیرین‌کننده‌های مصنوعی اینها هستند: اسپارتام (NutraSweet)، ساخارین (Equal)، سوکرالوز (Splenda)، سوئیت وان (acesulfame potassium)، نئوتام، استویا (PureViaTruvia)

هیچ شاهد واقعی بر مضر بودن شیرین‌کننده‌های مصنوعی (شیمیایی) وجود ندارد. اما مصرف این شیرین‌کننده‌ها اراده شما را برای کاهش مصرف شیرینی‌ها تضعیف می‌کند. شیرین‌کننده‌های مصنوعی بسیار شیرین‌تر از شکر طبیعی هستند، بنابراین تمایل به خوردن غذاها و نوشیدنی‌های شیرین را افزایش می‌دهند.

از دیگر نکات منفی مصرف غذاها و نوشیدنی‌های حاوی شیرین‌کننده این است که باعث می‌شوند جذابیت خوراکی‌هایی که به طور طبیعی شیرین هستند، برای شما کم شود.

دکتر دلچاتسیوس می‌گوید: «در گذشته، مصرف میوه‌ها به عنوان دسر بسیار رایج بود، امروزه میوه‌ها در مقایسه با نوشیدنی‌ها و شیرینی‌های خامه‌ای به هیچ عنوان شیرین به نظر نمی‌رسند.

کاهش تدریجی قند افزودنی، تمایل‌تان به سمت خوراکی‌های سالم بیشتر می‌شود. برای شروع به جای یک بطری نوشابه گازدار پر از قند - یا حاوی شیرین‌کننده مصنوعی- یک بطری آب معدنی گازدار مخلوط شده با آب میوه را به تصور درآورید.