

قند



قندها گروهی از مواد انرژی زا هستند که هر گرم آن ها ۴ کیلوکالری انرژی تولید می‌کند و مانند چربی‌ها در صورتی که بیش از میزان مورد نیاز مصرف شوند در ایجاد اضافه وزن، چاقی، افزایش فشارخون و افزایش چربی خون و در نهایت بیماری‌های قلبی عروقی موثر هستند.

همشهری آنلاین: قندها گروهی از مواد انرژی زا هستند که هر گرم آن ها ۴ کیلوکالری انرژی تولید می‌کند و مانند چربی‌ها در صورتی که بیش از میزان مورد نیاز مصرف شوند در ایجاد اضافه وزن، چاقی، افزایش فشارخون و افزایش چربی خون و در نهایت بیماری‌های قلبی عروقی موثر هستند.

- به علاوه مصرف زیاد مواد قندی سبب ایجاد پوسیدگی دندان به ویژه در کودکان می‌شود.
- توصیه‌های زیر اگر چه ساده هستند ولی در ایجاد تعادل در مصرف مواد قندی، مفید و موثر می‌باشند:
- در مصرف مواد قندی خصوصاً "قندهای ساده مثل شیرینی، شکلات، مربا، عسل و شربت‌ها حد اعتدال را رعایت کنید.
- به جای استفاده از قند و شکر به همراه چای، از خرما، توت خشک، انجیر خشک و سایر خشکبار در حد متعادل استفاده نمایید.
- در کودکان مبتلا به بیش فعالی مصرف زیاد قندهای ساده در تشدید علائم آنان موثر است. لذا توصیه می‌شود این مواد در برنامه غذایی این کودکان محدود شود.
- توصیه می‌شود کمتر از 10% انرژی روزانه از قندهای ساده تامین شود به عنوان مثال شخصی که به طور متوسط روزانه 2000 کیلوکالری انرژی دریافت می‌کند نباید روزانه بیش از 200 کالری از قند و شکر (حدود 50 گرم) مصرف کند.
- از چاشنی‌های مختلف به جای شیرین کننده‌ها برای خوش طعم کردن غذا استفاده کنید.
- آب و دوغ کم نمک را جایگزین انواع نوشابه، آب میوه‌های مصنوعی و شربت‌ها کنید.
- جهت آگاهی از میزان شکر در مواد غذایی آماده به برچسب روی بسته بندی آن‌ها توجه کنید.
- در بعضی از بیماری‌ها لازم است محدودیت بیشتری در مصرف قند و شکر رعایت شود. مثلاً در بیماران مبتلا به [دیابت](#) توصیه می‌شود مصرف قندهای ساده محدود شود.
- خرید انواع شیرینی، کلوچه و شکلات را محدود و منحصر به مناسبت‌های خاص کنید.
- در هنگام بخت ه تمه انواع غذا ه کک ه شرب ، خانگ ، مقدار ، شک ، آن‌ها ، کاهش ، دهد .
- دفتر بهبود تغذیه جامعه، معاونت بهداشت وزارت بهداشت