

شکر ممنوع!

چای یکی از نوشیدنی‌های مرسوم در محافل ما ایرانی‌ها است که اغلب پذیرایی‌ها با آن شروع می‌شود.



چای یکی از نوشیدنی‌های مرسوم در محافل ما ایرانی‌ها است که اغلب پذیرایی‌ها با آن شروع می‌شود.

همچنین چای یک نوشیدنی مناسب برای رفع خستگی و کسالت است که همراه این نوشیدنی همیشه قند سرو می‌شود؛ اما اگر این قند به‌ظاهر ساده زیاد مصرف شود به‌مرورزمان اختلالاتی را در بدن ایجاد می‌کند که شاید قابل جبران نباشد. مخصوصاً افرادی که دچار بیماری هستند در مصرف قند و شکر و هر نوع شیرینی مصنوعی باید رعایت لازم را بکنند، زیرا رسیدن مواد قندی به ویروس‌ها باعث فعالیت بیشتر آن‌ها می‌شود، همچنین سیستم ایمنی بدن را ضعیف می‌کند.

مصرف زیاد شکر، عوارض بدی را در بدن ایجاد می‌کند که یکی از عوارض اصلی آن پوکی استخوان است. شاید بپرسید چگونه؟ شکر ماده‌ای زائد است که فاقد هرگونه ویتامین یا مواد معدنی است و بدن قادر به هضم و جذب آن نیست. ازاین‌رو سلول‌ها مجبور هستند برای شکستن مولکول‌های شکر از املاح کلسیم و منیزیم ذخیره در استخوان‌ها استفاده کنند. هر چه بیشتر چیزهای شیرین مصرف شود کلسیم بیشتری از استخوان‌ها خارج شده و در فرآیند هضم شکر مصرف می‌شود.

درنهایت استخوان‌ها بعد از چند سال پوک می‌شوند. دلیل اصلی خرابی دندان‌ها نیز همین است. کلسیم از دندان‌ها استخراج شده و دندان به‌مرور پوسیده و خراب می‌شود. مصرف شیر در این هنگام سودی ندارد مخصوصاً اگر همراه کیک و شیرینی باشد. از دیگر عوارض آن نیز بروز چاقی در افراد است.

اگر بتوان به‌جای قند و شکر در کنار نوشیدن چای و سایر نوشیدنی‌ها از قندهای طبیعی مثل خرما، توت، عسل طبیعی و... استفاده کرد نه‌تنها برای بدن مضر نیست بلکه هر یک فواید خاص خود را دارد. البته در مصرف قندهای طبیعی نیز باید تعادل را رعایت کرد.

منبع: تهران شهر