

۱۰ آسیبی که قند به بدن به شما می‌زند

وقتی به یک فرد معمولی بگویید مصرف بیش از اندازه قند باعث پوسیدگی دندان و افزایش وزن می‌شود، احتمالا به شما خواهد گفت، خودم می‌دانستم!



وقتی به یک فرد معمولی بگویید مصرف بیش از اندازه قند باعث پوسیدگی دندان و افزایش وزن می‌شود، احتمالا به شما خواهد گفت، خودم می‌دانستم!

اما اگر به فردی عادی بگویید که مصرف زیاد قند به پیامدهایی مانند ابتلا به بیماری‌های قلبی، چروک شدن پوست و تخریب لثه‌ها می‌انجامد، احتمالا دیگر مشتاق خوردن شیرینی‌ها یا قند نخواهند ماند.

هر فرد ممکن است فکر کند رژیم غذایی به طور قابل قبول سالمی را دنبال می‌کند، اما واقعیت این است که برای مثال در انگلیس هر فرد مقدار زیادی شکر، به طور متوسط معادل ۲۳۸ قاشق چایخوری در هفته مصرف می‌کند - بدون اینکه حتی متوجه باشد. در واقع درصد بالایی از این مصرف مرگبار قند در میان وعده‌های به ظاهر بی‌ضرر مثل سوپ، ماست و سایر غذاهای آماده پنهان است.

قند هیچ گونه ارزش غذایی ندارد و تاثیرش به عنوان عامل اصلی چاقی و دیابت در سراسر جهان به اثبات رسیده است. امروزه اهمیت توجه به میزان قندهای پنهان که مخفیانه راه خود را به رژیم غذایی روزانه ما باز می‌کنند، بیش از هر زمان دیگری است. اگر بدانید قند تا چه حد برای سلامتی‌تان مضر است، هرگز نگاهتان به یک بسته شکلات مانند قبل نخواهد بود.

اینجا ۱۰ اثر زیانبار مصرف زیاد قند بر بدن شما است:

۱- اولین علت ایجاد چین و چروک زودرس پوست است

مشکل مصرف زیاد قند و شکر بروز فرآیندی است به نام گلیکولیزه شدن که محصول نهایی آن AGEs یا فرآورده نهایی گلیکوزیلاسیون (به این مواد همان کاری را می‌کنند که معنای تحت‌اللفظی نام‌شان است). این محصول بر ساختمان و انعطاف پذیری پروتئین‌ها به خصوص آسیب پذیرترین آنها "کلاژن و الاستین" که مسئول حجم‌دهی و استحکام بخشی به پوست هستند، تاثیر می‌گذارد و همچنین پوست را در برابر اثرات آسیب‌های محیطی بسیار مستعد تخریب می‌کند.

۲- به هورمون‌ها آسیب می‌زند

قندها تعادل هورمونی را به هم می‌زنند، بنابراین مراقب وجود هر گونه عدم تعادل هورمونی نظیر PCOS (سندروم تخمدان پلی کیستیک)، آندومتریوز یا دوره‌های قاعدگی شدید باشید.

قبل از شروع دوره قاعدگی تمایل به خوردن شکلات افزایش می‌یابد. وجود منیزیم موجود در شکلات به دلیل خاصیت شل‌کنندگی عضلات مفید است، اما بهتر است شکلات تلخ با شکر کم که تاثیر بیشتری دارد و بی‌ضرر است، استفاده شود.

۳- باعث کمبود انرژی می‌شود

قندها به جای کمک به افزایش میزان انرژی باعث کمبود انرژی می‌شوند. ورزشکاران به خصوص با این مسئله آشنا هستند. خوردن غذاهای پُر قند قبل از مسابقات ورزشی باعث کندتر شدن شما می‌شود.

توصیه کارشناسان تغذیه برای میان‌وعده خوردن مواد غذایی مانند سیب است. همراهی مقدار زیادی فیبر با قند طبیعی در مواد غذایی بهترین توصیه تغذیه‌ای برای ورزشکاران است- چرا که گلوکز آن به طور آهسته و مداوم آزاد می‌شود.

۴- مصرف قند مانند یک اعتیاد است

از آنجا که قند بر هورمون‌های سیری و اشتها تاثیر می‌گذارد (هورمون‌هایی را که پیام سیر شدن را به مغز می‌رسانند) به شدت

اعتیادآور است و به همین دلیل است که خوردن آن را ادامه می‌دهیم.

همچنین از آنجا که مصرف قند باعث تحریک دوپامین در مغز می‌شود و به دلیل ایجاد احساس لذت بخش، عادت بسیار دشواری برای ترک کردن است!

۵- باعث تخریب لته‌ها می‌شود

قند نه تنها خطری برای سلامت دندان‌ها است، بلکه به شدت باعث پوسیدگی لته‌ها می‌شود که به نوبه خود موجب التهاب لته و لق شدن و افتادن دندان‌ها می‌شود. جویدن جعفری باعث خوشبو شدن دهان و تقویت لته‌ها می‌شود.

۶- می‌تواند دستگاه ایمنی بدن را دچار اختلال کند

مخمرهای تک سلولی داخل روده‌ها از قند تغذیه می‌کند و تعادل باکتریایی درون روده را به هم می‌زنند. از آنجا که ۸۰ درصد باکتری‌های مفید برای دستگاه ایمنی در روده‌ها قرار دارند، حفظ تعادل باکتری‌های مفید برای مبارزه با ویروس‌ها و باکتری‌های زیانبار بسیار مهم است.

۷- باعث افزایش تعریق می‌شود

مصرف قند باعث می‌شود بیشتر عرق کنید و این عرق بدبو است. از آنجا که شکر برای بدن یک سم به حساب می‌آید، نه فقط از طریق غدد عرق زیر بغل بلکه به هر شکل ممکن بدن سعی می‌کند که آن را دفع کند. در این موارد استفاده از دئودرانت‌های طبیعی و مصرف میوه‌های تازه به جای میوه‌های خشک را توصیه می‌کند.

۸- می‌تواند عامل بروز بیماری‌های قلبی باشد

مصرف قند با تاثیر بر افزایش تری‌گلیسرید و کلسترول از نوع VLDL ایجاد مقاومت به انسولین و ضخیم کردن دیواره‌های شریان‌ها عامل مهمی در افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی به حساب می‌آید.

۹- باعث ایجاد نفخ می‌شود

هر چقدر بیشتر قند بخورید، گاز معده بدبوی بیشتری در شکم‌تان ایجاد می‌شود و علاوه بر آن باعث ایجاد نفخ و احساس ناخوشایند می‌شود. قند باکتری‌های بیماری‌زای درون شکم را تغذیه می‌کند و منجر به افزایش جمعیت آنها می‌شود.

ماست به اصطلاح پروبیوتیکی را نخورید که صرفاً حاوی قند افزوده شده با ادعای «برای تغذیه کردن باکتری‌های خوب» دارند» هستند- این ادعا بی‌معنی است! از مکمل‌های پروبیوتیک مناسب موجود در بازار که سوش‌های مختلف از باکتری‌های مفید بدن‌تان را تامین می‌کنند، استفاده کنید.

۱۰- پوست را خشک می‌کند

شکر تصفیه شده (سفید یا بلیچ شده) و هر ماده‌ای با نامی که به «اوز» ختم می‌شود، مثل فروکتوز، گلوکز، ساکاروز، همگی باعث کم‌آب شدن سلول‌های پوست می‌شوند و در نتیجه پوست چروکیده، نازک می‌شود و ظاهری ناسالم به خود می‌گیرد. قند به اسیدهای چرب ضروری که لایه خارجی سلول‌های پوست را می‌سازند، متصل می‌شود و مانع ورود مواد غذایی به سلول و خروج مواد سمی از این سلول‌ها می‌شود. بنابراین به جای صرف هزینه برای خرید محصولات مراقبت از پوست بهتر است که مصرف قند را متوقف کنید و به صورت ماهانه شاهد روند بهبود پوست‌تان باشید- این بهبود به مراتب بهتر و بیشتر است.