

۷ خیر که با کاهش قند به بدنتان می‌رسد

سال‌هاست که در تمامی مقالات مربوط به سلامتی نوشته می‌شود مصرف قند برای سلامتی مضر و در واقع جزو عوامل مهم در ابتلا به دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی و همچنین چاقی مفرط است.



همشهری آنلاین: سال‌هاست که در تمامی مقالات مربوط به سلامتی نوشته می‌شود مصرف قند برای سلامتی مضر و در واقع جزو عوامل مهم در ابتلا به دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی و همچنین چاقی مفرط است.

البته واقعیت این است که قند به خودی خود مضر نیست. مشکل زمانی بروز می‌کند که در مصرف آن زیاده‌روی می‌شود. قند به صورت طبیعی در میوه‌ها وجود دارد و هیچ مشکلی به وجود نمی‌آورد. اما انواع تصفیه شده و سفید آن که باشد به کمک ترکیبات شیمیایی ساخته می‌شود و به اندازه‌ی کوکائین اعتیادآور است و خیری برای سلامتی ندارد.

بدون شک قطع مصرف قند کار ساده‌ای نیست چون در ترکیب تمام کیک‌ها، شیرینی‌جات، نان، غذاهای آماده، سس‌ها و غیره وجود دارد. تنها کار ممکن کاهش مصرف قند است. در این صورت متوجه خواهید شد که تغییرات مثبتی در بدنتان بروز کرده و کیفیت زندگی‌تان بهتر می‌شود. در این مطلب 7 فایده‌ی کاهش مصرف قند را عنوان می‌کنیم.

احساس سیری را دوباره کشف خواهید کرد

مصرف زیاد قند باعث از بین بردن هورمونی در بدن می‌شود که «لپتین» نام دارد و مسئول ایجاد احساس سیری بعد از مصرف غذا است. در نتیجه مدام احساس گرسنگی می‌کنید و میل زیادی به مصرف مواد غذایی قندی دارید. اما زمانی که مصرف قند را کاهش می‌دهید و به حداقل می‌رسانید بدن به تدریج کنترل اشتها را به دست می‌گیرد. در نتیجه به موقع احساس سیری می‌کنید و به این ترتیب کالری بیش از نیاز عایدتان نمی‌شود. بدون شک کاهش دریافت کالری نیز شما را از چاقی و عوارض آن نجات می‌دهد.

داشتن رژیم غذایی سرشار از قند یا مصرف مواد غذایی با شاخص گلیسمی بالا افراد را بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی قرار می‌دهد. ترک مصرف قند و رساندن آن به حداقل میزان، روشی مناسب برای حفظ سلامت قلب و کنترل تری گلیسیرید است. تری گلیسیرید نوعی چربی است که کالری‌های ناشی از مصرف قند را ذخیره کرده و اثرات کلسترول خوب خون را زایل می‌کند.

مواد قندی

راحت‌تر چربی‌های دور شکمتان آب می‌شود

مواد غذایی شیرین و قندی حاوی کالری زیادی هستند اما تقریباً ویتامین، مواد معدنی و فیبر چشمگیری ندارند. البته برخی مواد غذایی آماده و شیرین به طور کلی فاقد مواد مغذی مفید هستند. این مسئله یعنی عاری بودن از مواد مغذی و سرشار بودن از کالری باعث افزایش ذخیره‌ی چربی‌هایی می‌شود که بدن تولید می‌کند. در نتیجه چاقی و بخصوص چاقی شکمی بروز می‌کند.

نتایج پژوهشی که در Endocrine Society انجام شده است نشان می‌دهد که مصرف این ماده‌ی غذایی باعث تجمع چربی‌ها در ناحیه‌ی شکم می‌شود. اما زمانی که مصرف قند را کاهش بدهید و تغذیه‌ی سالمی داشته باشید می‌توانید به کاهش اندازه‌ی دور شکمتان بیشتر امیدوار باشید. البته نباید از تأثیر ورزش غافل بمانید.

کبدتان سالم‌تر می‌ماند

زیاده روی در مصرف قند و مواد قندی فشار مضاعفی روی کبد می‌گذارد. نتایج پژوهشی که در مجله‌ی Nature به چاپ رسیده است نشان می‌دهد که زیاده‌روی در مصرف قند تأثیر منفی روی کبد دارد تا جایی که اثرات آن را با الکل مقایسه کرده‌اند. اما خودداری از مصرف زیاد قند کار کبد را کاهش می‌دهد و به این ترتیب به سلامت آن کمک بیشتری می‌شود.

از سنگ کلیه در امان می‌مانید

مصرف نوشیدنی‌های شیرین و قندهای تصفیه شده خطر تشکیل سنگ‌های کلیوی را به میزان 25 درصد افزایش می‌دهد. بدتر از همه اینکه نوشیدنی‌های شیرین که جزو کولاها محسوب می‌شود این احتمال را تا 33 درصد نیز بالا می‌برند. برای پیشگیری از بروز این مشکل لازم است که مصرف هر نوع نوشیدنی شیرین را محدود کنید و به جای آن‌ها از نوشیدنی‌های سالمی مانند آب و آب میوه‌های طبیعی استفاده کنید.

مغزتان سالم تر می ماند

نتایج برخی از پژوهش‌ها نشان می‌دهند که افزایش قند خون می‌تواند یکی از عوامل اصلی آسیب‌های مغزی باشد که روی حافظه تأثیر منفی می‌گذارد. البته به عقیده‌ی محققان هنوز به بررسی‌های بیشتری در این خصوص نیاز هست. اما در هر حال کنترل قند خون امری ضروری است و مانع از بروز مشکلات سلامتی می‌شود.

پوستتان سالم تر مانده و از پیری زودرس در امان می‌مانید

مصرف زیاد قند باعث بروز روندی به نام گلیکوزیله شدن می‌شود که مخصوص ذوب کردن قند به وسیله‌ی فیبرهای پروتئین‌ها است. این مسئله نیز آسیب‌های جدی به الاستین و کلاژن پوست می‌رساند. با کاهش مصرف قند پوست سالم‌تری خواهید داشت و علائم پیری یعنی چین و چروک و غیره دیرتر سراغتان خواهد آمد.

در نتیجه توصیه می‌شود به جای مصرف مواد غذایی قندی حتماً میوه‌ها و سبزیجات تازه را در برنامه‌ی غذایی بگنجانید و از ویتامین C موجود در آن که کمک زیادی به سلامت پوست می‌کند بهره ببرید.