



ما با دیابت می‌میریم؟!

۲۳ آبان روز جهانی دیابت است. در این روز همه درباره این بیماری صحبت می‌کنند. اگر شما هم می‌خواهید درباره این بیماری خاموش اطلاعاتی داشته باشید، گزارش ما را از دست ندهید.

۲۳ آبان روز جهانی دیابت است. در این روز همه درباره این بیماری صحبت می‌کنند. اگر شما هم می‌خواهید درباره این بیماری خاموش اطلاعاتی داشته باشید، گزارش ما را از دست ندهید.

اشکال در سیستم سوخت رسانی بدن را که به دلیل کمبود انسولین به وجود می‌آید «دیابت» می‌خوانند. شکل گیری و توسعه پدیده شهرنشینی، تغییر الگوی غذایی و کاهش تحرک و فعالیت بدنی مناسب، شرایط مساعدی را برای افزایش میزان قند خون و ابتلاء به بیماری دیابت پدید آورده است. جهت شناساندن و افزایش سطح آگاهی در زمینه بیماری دیابت، روز ۲۳ آبان به عنوان روز جهانی دیابت نامگذاری شده است. به مناسبت این روز به سراغ یک مستند آلمانی درباره تأثیر مصرف قند و شکر رفتیم. این مستند درباره مصرف روزانه نزدیک به ۱۶۰ گرم شکر است و در آن بازیگر بدون هیچ تغییری در رژیم خود شروع به مصرف شکر و قند کرده است.

چرا شکر خطرناک است؟

در این فیلم بازیگر خود را تحت آزمایش قند قرار داده و تغییرات ناگواری که در بدنش صورت گرفته را مشاهده کرده است. سه سال قبل از این آزمایش بازیگر اصلاً قند نداشته و در تمام این سال‌ها از شیرینی‌جات و محصولات شیرین پرهیز کرده بود و تنها از مواد قندی داخل محصولات لبنی کم‌چرب، میوه و سبزیجات استفاده می‌کند. او در طول روز معادل ۴۰ قاشق غذاخوری یعنی ۱۶۰ گرم شکر مصرف می‌کند و در طول فیلم برای بیشتر نشدن وزنش، رژیم غذایی اش را تغییر داد؛ یعنی قند کلاسیک را حذف کرد ولی قند پنهان که در بقیه محصولات موجود بود را استفاده کرد. در نتیجه این رژیم قندی، در مدت ۶۰ روز ۲۴۰ قاشق‌چایخوری شکر مصرف می‌کند که این کار برای او به اضافه وزن ۸.۵ کیلویی و افزایش ۱۰ سانتی دور کمر منجر می‌شود. حتی چربی‌های دور کبد این فرد آنقدر بیشتر شد که اگر این روال ادامه پیدا می‌کرد، دچار دیابت نوع ۲ و کبد چرب می‌شد.

شکر در چه چیزهایی وجود دارد؟

شکر در نوشابه، شیرینی و شکلات وجود دارد؛ اما در میان غلات و برخی محصولات لبنی کم‌چرب هم ممکن است قند بالایی وجود داشته باشد. مواد قندی مانند گلوکز و فروکوز را می‌توان در میان نوشیدنی‌های مصنوعی هم یافت. اما شاید برایتان جالب باشد که همین مواد قندی به مقادیر مختلف در عسل هم یافت می‌شود. از طرفی شکر در تمام میوه‌ها و سبزیجات هم یافت می‌شود که بیشتر در پوست آن‌ها جمع می‌شود و یادتان باشد میوه‌ها و سبزی‌هایی که فیبر بیشتری دارند، شکر بیشتری را هم در خود جای می‌دهند.

مصرف شکر برای بدن ضروری است

سازمان بهداشت جهانی در بهار سال ۲۰۱۵ برای سلامت بدن، مصرف روزانه ۲۵ گرم؛ یعنی تقریباً ۶ قاشق‌چایخوری را استاندارد اعلام کرد. در آلمان مصرف روزانه حدود ۱۰۰ گرم است که از میزان استاندارد آن خیلی بیشتر است، البته اگر افراد رژیم غذایی و فعالیت ورزشی داشته باشند و به این توصیه‌ها توجه کنند، به اضافه وزن، پوسیدگی دندان و کبد چرب دچار نمی‌شوند. در ایران مصرف قند و شکر بیش از کشورهای دیگر است و به همین دلیل چاقی، دیابت، فشار خون، بیماری‌های قلبی و عروقی هم بسیار شایع است.

شکر اعتیادآور است

شکر سفید در مراحل که از چغندر گرفته می‌شود، تمام مواد معدنی و ویتامینی خود را از دست می‌دهد و فرآیند تبدیل شدن آن به قند هم هشت ساعت به طول می‌انجامد. بدن با خوردن این سم سفید، هیچ ماده مغذی دریافت نمی‌کند و فقط و فقط کالری جذب می‌کند که این به ضرر سلامت جسم و روان انسان است. ما برای برطرف کردن نیاز بدن باید موادی مانند گندم، نشاسته و سیب زمینی استفاده کنیم؛ البته آن هم به مقدار کم و متعادل.

خوردن چای قندی‌پهلو شاید برای همه ما لذت‌بخش باشد؛ اما جالب است که بدانید با مصرف هر گرم قند ۴ کیلوکالری انرژی به بدن وارد می‌کنیم و این بسیار خطرناک و مضر است؛ حتی باید در خوردن کشمش و خرما و توت نیز محتاط باشیم؛ چرا که مواد قندی در داخل آن‌ها هم وجود دارد.

برای قند و شکر جایگزین وجود دارد؟

حال با این همه ضرر قند و شکر باید چکار کنیم؟ آیا می‌توانیم از شیرینی دلچسب چای شیرین صبحانه و کیک‌های عصرانه به راحتی بگذریم؟ خوشبختانه پاسخ منفی است. شکر قهوه‌ای، شکر شکوفه نارگیل، شربت آگاو و استیویا جایگزین‌های مناسبی برای قند و شکر صنعتی هستند. این مواد طبیعی و کمیاب هستند و با اینکه ضرر آن‌ها کمتر است؛ اما خوردن زیاد این‌ها هم باعث بیماری‌های گوارشی می‌شود. در میان این‌ها شاید «ایستویا» گزینه مناسب‌تری باشد. گیاهی شیرین که در این سال‌ها

محبوبیت زیادی پیدا کرده و علاوه بر شیرین بودن، به سوخت و ساز بدن هم کمک می‌کند و بدون کالری است. البته همین گیاه در بازار به صورت طبیعی وجود ندارد و آن‌هایی که در بازار موجود است، با فرآیند پیچیده‌ای استخراج می‌شود و هیچ خاصیتی ندارد و علاوه بر این، با قندهای صنعتی دیگر هم مخلوط می‌شود.

سرانه مصرف شکر در بین ایرانیان؛ ۳ کیلوگرم بیشتر از استاندارد جهانی!

شاید باور آن مشکل باشد؛ اما سرانه مصرف شکر در ایران ۳ کیلوگرم بالاتر از میانگین جهانی است. ایران بعد از روسیه دومین وارد کننده شکر در جهان محسوب می‌شود؛ یعنی اگر فقط روزی ۳ استکان چای در تمام ایام سال بنوشیم و در کنار هر چای ۲ حبه قند هم استفاده کنیم، نتیجه آن رساندن آسیب جدی به بدن است. اگر ما بتوانیم این مصرف را به حداقل برسانیم یا به طور کلی حذف کنیم؛ تقریباً ۱۱ کیلوگرم صرفه‌جویی کرده‌ایم و آسیب کمتری هم به خود وارد کرده‌ایم. سالهاست خوردن قهوه و چای تلخ در تمام کشورها فرهنگ‌سازی می‌شود؛ اما چای قندپهلوی و چای شیرین صبحانه هنوز در سبک زندگی ما جاخوش کرده است و اگر ما ایرانی‌ها هم بتوانیم این فرهنگ را یاد بگیریم و عادت‌های غلط گذشته را کنار بگذاریم، خدمت بزرگی به خودمان و کشورمان کرده‌ایم.