

مصرف قند و شکر

امروزه شاهد افزایش روز افزون مصرف قند و محصولات شیرین هستیم. عادت کردن ذائقه به مواد شیرین به طور معمول از دوران کودکی شروع می شود، که عوارضی را به دنبال دارد. قند و ترکیبات حاوی قند کالری زیادی برای بدن تامین می کنند. اما متأسفانه فاقد مواد مغذی لازم هستند. بنابراین باید سهم ناچیزی (۱۰-۵٪) از انرژی دریافتی روزانه را تشکیل دهند.

چهار شکل رایج قندهای ساده عبارتند از:

- گلوکز (Glucose)
- فروکتوز (Fructose) معروف به قند میوه
- ساکارز (Sucrose) معروف به شکر رومیزی
- لاکتوز (Lactose) معروف به قند لبنیات

این چهار نوع مختلف قند را می توان به منابع قند طبیعی و قند افزوده (added sugar) دسته بندی کرد. بسیاری از مواد غذایی که مصرف می شوند دارای شکر افزوده هستند. این نوع قند برای افزایش طعم به محصولاتی که در کارخانه ها یا در خانه تولید می شوند، افزوده می شوند. مهم ترین منابع شکر افزوده، نوشابه های گازدار، ماءالشعیر، آب میوه های صنعتی،

شیر کائو، شیر شکلات، بستنی، انواع کیک و شیرینی و شکلات ها هستند. در حقیقت شکر افزوده به عنوان عامل اصلی در بروز مشکلات سلامت معرفی شده است.

بزرگسالان نباید روزانه بیش از ۳۰ گرم قند (معادل ۷ حبه قند) مصرف کنند. این مقدار برای کودکان ۴ تا ۶ ساله زیر ۱۹ گرم (۵ حبه قند) و برای ۷ تا ۱۰ ساله ها حداکثر ۲۴ گرم قند آزاد در روز (۶ حبه قند) است.

مواظب قند پنهان در مواد غذایی مختلف باشید. یک قاشق غذا خوری سس گوجه فرنگی حدود ۴ گرم شکر (قاشق چای خوری)، یک قوطی نوشابه شیرین شده با شکر، ۴۰ گرم شکر (۱۰ قاشق چای خوری)، دو قاشق غذا خوری نوتلا، حدود ۲۱ گرم شکر (۵ قاشق چای خوری) شکر دارند.

عوارض مصرف قند و شکر زیاد

- اضافه وزن و چاقی
- سرطان (بخصوص سرطان پانکراس - سینه - کولون)
- ابتلا به دیابت
- پوسیدگی دهان و دندان

• خستگی های مزمن

• افزایش علائم سندرم پیش قاعدگی در زنان

• افزایش احتمال بیش فعالی در کودکان

• افزایش اضطراب و کج خلقی

• تشدید علائم اضطراب و ترس در خانم های حساس

پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی از ۲ سالگی باید آغاز شود پس محدودیت مصرف قند و شکر، مواد قندی و شیرین در همه دوران های زندگی ضروری است.

توصیه هایی برای کاهش مصرف قند و شکر

- هنگام خرید مواد غذایی، نشانگرهای رنگی تغذیه ای را به دقت بررسی کنید تا بتوانید مواد غذایی حاوی قند کمتری را انتخاب و خریداری کنید.
- مصرف آبمیوه های صنعتی، نوشیدنی های گازدار و مواد غذایی حاوی قند افزوده را محدود کنید.
- به جای مصرف شیرهای طعم دار به ویژه انواع صنعتی، از شیر ساده کم چرب استفاده کنید.

مصرف قند و شکر



آموزش بیمارستان شهید عارفیان

P-g/۲/۱۴۰۳/۰۰۹

- به منظور طعم دار کردن مواد غذایی، از ادویه های مانند دارچین و زنجبیل استفاده کنید و محصولاتی که حاوی کمترین مقدار قند افزوده هستند را انتخاب کنید.
- از تلقین به خود پرهیزید: بسیاری از افراد اظهار می کنند تا زمانی که شیرینی و مواد قندی نخورند قدرت انجام کاری را ندارند و افت قند خون پیدا می کنند در حالی که بدن، خود قند را تنظیم می کنند و با مصرف مواد قندی (به خصوص محصولات طبیعی حاوی قند) به مقداری متعادل و اندازه مورد نیاز برای تنظیم قند خون، با مشکل جدی مواجه نخواهند شد .

می توانید شکر قهوه ای را جایگزین شکر سفید کنید. شکر قهوه ای از نظر کالری در مقایسه با شکر سفید تفاوت چندانی ندارد اما حاوی عناصری همچون کلسیم، منیزیم، پتاسیم، آهن است به یاد داشته باشید که شکر قهوه ای را نیز باید به میزان محدود مصرف کرد.

- خرید انواع کیک ، شیرینی ، کلوچه ، شکلات را محدود و منحصر به مناسبت های خاص کنید .



- مقدار شکر مورد استفاده در انواع غذا ، کیک و شیرینی خانگی را کاهش دهید.
- در کودکان مبتلا به بیش فعالی، مصرف زیاد قندهای ساده را محدود کنید.
- به کودکان بیاموزید پس از مصرف مواد قندی و شیرین، دهان خود را با آب شستشو دهند.
- در صورت تمایل به مصرف کمپوت میوه بهتر است آن را در منزل با حداقل میزان شکر تهیه کنید.