

نوشیدن چای تلخ و عدم استفاده از قند یا شکر، فرهنگی است که سال‌هاست در کشورهای پیشرفته ترویج می‌شود. ما ایرانی‌ها دوست داریم کاممان شیرین باشد و هنوز عادت نکرده ایم که تلخی چای را تحمل کنیم.



اما واقعیت این است که تلخی نوشیدن چای تلخ برای اولین، به مراتب کمتر از ادامه پیدا کردن عوارض مصرف قند است و اگر چند روز اول را تحمل کنیم، روزهای بعد، نوشیدن آن به مراتب راحت‌تر خواهد شد. بله، حذف کردن قند و شکر از کنار چای و سایر نوشیدنی‌ها، پس از سالها عادت، کار نسبتاً مشکلی است، اما با وجود این همه تاثیرات سوء استفاده از قند و شکر، ضروری است که ذائقه خود را با کمی صبر تغییر داده و ضمن کاهش عادت به شیرین خوری؛ به جای شیرینی‌های مصنوعی از قندهای طبیعی مثل خرما، انواع قند طعم دار خرما، توت، عسل طبیعی، عسل خرما، قند مایع خرما، شکر سرخ و سایر شیرینی‌های طبیعی استفاده شود که نه تنها مضر نبوده بلکه هر یک دارای فوائد خاص خود نیز می‌باشند.

شکر ماده‌ای است زائد که بدن انسان قادر به هضم و جذب آن نیست، از این رو برای اینکه ساختار مولکولی آن را بشکنند، مجبور است از مواد معدنی موجود در بدن مصرف کند تا بتواند آن را هضم کند. در نتیجه تعادل عناصر معدنی مثل کلسیم، منیزیم، پتاسیم، سدیم و... بر هم می‌ریزد.

البته در مصرف قندهای طبیعی نیز باید حد تعادل را حفظ نمود. قندهای طبیعی، قندهای ساده‌ای هستند که کبد به راحتی آنها را جذب می‌کند، در حالیکه قندهای مصنوعی مثل قند و شکر و محصولات کارخانه‌ای همانگونه که اشاره شد بیشترین فشار رو به کبد و دیگر ارگانهای گوارشی وارد می‌کنند و مسبب بیماری‌های مختلفی می‌شوند.

پس از هر بار مصرف محصولات دارای قند مصنوعی (قند و شکر) گلبولهای سفید بدن (نوتروفیلها) از کار می‌افتند و ۲ الی ۵ ساعت بدن کاملاً آماده‌آلوده شدن به هر نوع ویروس یا باکتری خواهد بود. طبق تحقیقات پس از هر بار خوردن محصولات حاوی قند مصنوعی، سیستم ایمنی بدن تا ۷۵٪ کارایی خود را از دست می‌دهد و این دقیقاً بهترین زمان برای فعال شدن میکروب‌ها و ویروس‌ها است هر کدام از موارد بالا حاصل سال‌ها تحقیقات پزشکی گوناگون است که قصد دارند باعث تغییر رفتار هر کدام از ما، برای حفظ سلامتمان شوند.



شکر سبب ترشح بیش از اندازه هورمون آدرنالین در بدن می‌شود. احساس اضطراب بیش از اندازه آشفتگی و بد خلقی از نتایج آن هستند.

آمار نشان می‌دهد که سرانه مصرف قند و شکر در کشور ما نسبت به وضعیت جهانی، بسیار بالاست، به طوری که برآورد می‌شود هر ایرانی به طور متوسط سالانه مقدار ۲۹ تا ۳۰ کیلوگرم قند و شکر مصرف می‌کند که از میانگین جهانی که حدود ۱۹ تا ۲۰ کیلوگرم است، به مراتب بیشتر می‌باشد.

DIABETES



میزان مطلوب مصرف قند و شکر طبق مطالعات سازمان جهانی بهداشت، حداقل باید به کمتر از ۱۵ کیلوگرم در سال (۴۲ گرم در روز در کل مواد غذایی مصرفی) برسد تا قند و شکر، حداکثر ۱۰ درصد از کل انرژی دریافتی فرد را تامین نماید و به علاوه خطر بسیاری از بیماری‌ها را کاهش دهند. هر حبه قند، حدوداً ۴ تا ۵ گرم وزن دارد و اگر هر ایرانی به طور متوسط روزی ۳ استکان چای در تمام ایام سال بنوشد و هر کدام را با ۲ حبه قند میل کند، فقط و فقط حذف کردن این حبه قندها از کنار چای، باعث کاهش تقریباً ۱۱ کیلوگرم مصرف سرانه قند در سال می‌شود و مصرف سرانه هر ایرانی را به راحتی به میانگین جهانی می‌رساند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تبریز
معاونت غذا و دارو



باسمه تعالی

کاهش و کنترل مصرف قند و شکر



اداره نظارت بر فرآورده های غذایی، آرایشی و بهداشتی
نشانی: رفسنجان - بلوار آیت الله طالقانی نبش کوچه شماره ۲۲

تلفن: ۵ - ۳۴۲۸۲۷۰۴

نشانی الکترونیک: <http://fdo.rums.ac.ir>

گردآورنده: فاطمه مجنونى



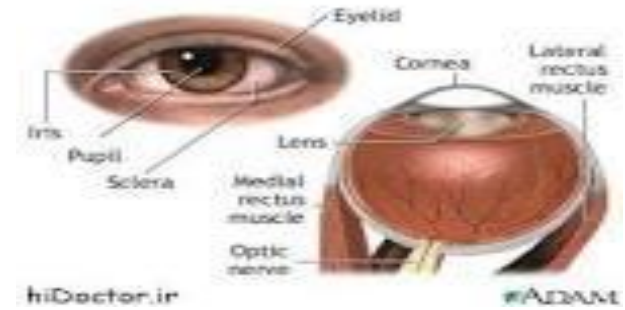
شکر باعث ضعف سیستم دفاعی بدن در برابر کلیه بیماریها میگردد.

شکر به کلیه ها آسیب می زند. عامل اصلی ایجاد سنگ کلیه مصرف شکر است.

عامل اصلی سنگ مثانه مصرف شکر است .
بر خلاف تصور همگان شکر یکی از مهمترین عواملی است که کلسترول بد خون LDL را به شدت بالا می برد و کلسترول خوب را پایین می آورد و در کل سبب بالا رفتن کلسترول می شود. این روغن حیوانی نیست که کلسترول را بالا می برد.

مصرف زیاد قند و شکر یکی از عوامل اصلی سرطان از جمله سرطانهای سینه و پروستات و کلون و رکتوم است.

مصرف زیاد قند و شکر باعث ضعیف شدن بینایی است.



مصرف زیاد قند و شکر باعث باریک شدن رگهای خونی و در نهایت سکته می شود.

مصرف زیاد قند و شکر باعث ترش کردن معده است. برخلاف تصور عامه که وقتی ترش می کنند چیزی شیرین می خورند تا آن را رفع کند.

مصرف زیاد قند و شکر ریسک مبتلا شدن به بیماریهای قلبی و دیابت را زیاد می کند.

