

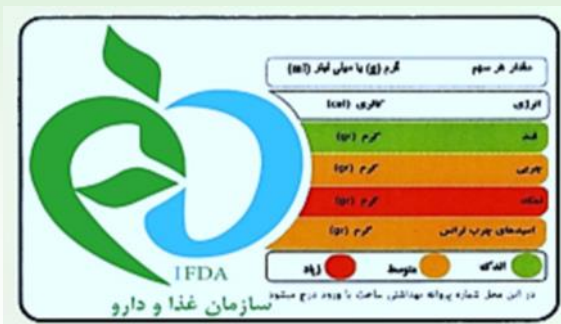


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
معاونت غذا و دارو

زندگی سالمتر با قند کمتر



- در هنگام خرید مواد غذایی، بر چسب آنها را از نظر مقدار قند افزوده شده مقایسه کنید و محصولاتی که حاوی کمترین مقدار قند افزوده هستند را انتخاب کنید.



- به اظهار نظرهای افراد غیر متخصص توجه نکنید: بسیاری بر این عقیده اند که مصرف شیرینی بعد از صرف غذاها (به ویژه غذای چرب) باعث هضم آن می شود؛ در حالی که مصرف شیرینی در این مواقع کار معده را سنگین کرده و از طرفی باعث جذب کامل مواد غذایی شده و منجر به اضافه وزن و چاقی می شود.

تهیه شده در:

دفتر تحقیق توسعه معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران
نشانی: تهران، میدان آرژانتین، خیابان الوند، پلاک ۶۰
شماره تلفن: ۸۸۷۷۹۱۱۸ داخلی ۱۰۴ و ۱۲۵
پایگاه اینترنتی: WWW.Fdo.iums.ac.ir
مهر ماه سال ۱۳۹۵



معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران

- در صورت تمایل به مصرف کمپوت میوه بهتر است آن را در منزل تهیه کنید. برای این کار تکه های میوه را با مقدار کمی آب و بدون اضافه کردن شکر کمی بجوشانید و سپس برای مصرف روزانه آن را در یخچال نگهداری کنید و یا از کمپوت های آماده با حداقل میزان قند استفاده کنید.



- مصرف قند و شکر را همراه با چای و قهوه به حداقل برسانید. در صورتیکه قهوه های فوری مصرف می کنید انواع بدون شکر را انتخاب نمایید.



- هنگام پخت کیک و شیرینی، میزان شکر اضافه شده را به نصف کاهش دهید.
- به جای مصرف کیک های خیلی شیرین از کیک های تهیه شده از غلات کامل یا نان شیرینی هایی که قند بسیار کمتری در آنها بکار رفته است استفاده کنید.
- به منظور طعم دار کردن مواد غذایی از ادویه هایی مانند دارچین و زنجبیل استفاده کنید.

- توصیه هایی برای کمک به کاهش قند و شکر مصرفی:
- استفاده از میوه های تازه به جای شیرینی و شکلات به عنوان میان وعده



- محدود کردن مصرف نان های شیرین (نان قندی، نان شیر مال، شیرینی، کیک و....) و انواع شکلات و آبنبات
- خرید و مصرف نوشیدنیهای بدون شکر و یا کم کالری (دوغ، آب و آب میوه های طبیعی بدون قند افزوده) به جای نوشابه های گازدار



- استفاده از میوه هایی نظیر سیب، هلو، گلابی که قند کمتری دارند و محدود کردن مصرف میوه های شیرین مانند انگور، خربزه، خرما، انجیر، توت و ...



کربوهیدرات ها (قندها) بزرگترین منبع تامین انرژی در بدن می باشند و کالری زیادی برای بدن تامین می کنند.



قند ها فاقد مواد مغذی لازم هستند. بنابراین باید سهم ناچیزی از انرژی دریافتی روزانه را تشکیل دهند.

بدن انسان برای حفظ سلامت باید روزانه درصد معینی از کربوهیدرات (بین ۷۵-۵۵) از کل انرژی دریافتی روزانه را دریافت نماید. اگر این میزان تامین نگردد ، مشکلاتی مثل دردهای عضلانی، خستگی، عملکرد ضعیف مغزی، پایین آمدن مقاومت بدن در مقابل بیماری ها حاصل می شود، در مقابل در صورت دریافت درصدهای بالاتر از مقدار نیاز روزانه زمینه بروز بیماری های مختلف از جمله دیابت، کبد چرب و... فراهم میگردد.

کربوهیدرات ها دو نوع اصلی دارند:

کربوهیدرات های ساده و کربوهیدرات های پیچیده

کربوهیدرات های ساده مزه شیرین غذا را ایجاد می کنند و پس از مصرف بلافاصله و مستقیماً به شکل گلوکز وارد خون میشوند و انرژی فوری بدن را تامین می کنند، مواد غذایی طبیعی مثل میوه ها، سبزیجات، لبنیات، عسل، شیر ذرت، قند، شکر و... منابعی از قند های ساده هستند.

کربوهیدرات های پیچیده ترکیبی از انواع قند های مختلف هستند و به همین علت هضم آنها نیز بیشتر طول میکشد. روند کند تجزیه، انرژی مداومی را برای زمان طولانی در اختیار بدن قرار می دهد. قند های پیچیده به میزان فراوان در غذاهایی مثل نان، پاستا، غلات، کامل، میوه ها، سبزیجات، آجیل و دانه ها وجود دارد.

مقدار مازاد قندهای دریافتی در بدن به صورت چربی ذخیره می گردد و چون قندهای های ساده در مقایسه با قندهای پیچیده در زمان کوتاه تری تجزیه می شوند، در نتیجه باعث بالا رفتن ذخیره چربی ها می شوند که اگر توسط بدن نسوزد و مصرف نشود باعث افزایش ذخایر چربی شده که سبب بروز مشکلاتی مانند چاقی، کبد چرب، افزایش فشار خون و... می گردد.

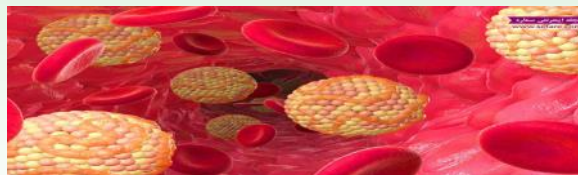
عوارض دریافت بالای قند ها از رژیم غذایی :

۱- مصرف زیاد قند و شکر، مواد قندی و شیرین با افزایش دریافت کالری دریافتی موجب افزایش اضافه وزن و چاقی می شود.

۲- دریافت مقادری زیاد شکر و قند سمومی را در بدن تولید می کند که باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان می شود.

۳- اثرات مصرف زیاد قند و شکر موجب کاهش کلسترول خوب (HDL) می شود و کلسترول بد خون (LDL) و کل کلسترول را افزایش می دهند.

۴- در صورتیکه بیشتر از ۲۰٪ انرژی روزانه از قند و شکر (کربوهیدرات های ساده) تامین شود موجب بالا رفتن تری گلیسرید خون می شود.



۵- افزایش خطر ابتلا به بیماری قلبی عروقی ، افزایش فشار خون



۶- قند خون را بالا می برند، در نتیجه در ابتلا به دیابت موثرند .

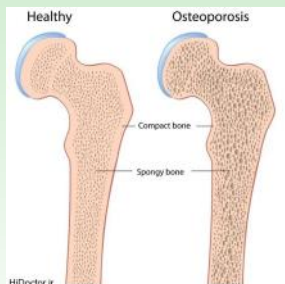
۷- دستگاه ایمنی بدن را تضعیف می کنند، در نتیجه دفاع بدن را در مقابل میکروب ها و عوامل بیماری زا کاهش می دهند .

۸- میزان چربی کبد را افزایش می دهند .

۹- از علل ایجاد آلرژی غذایی هستند.



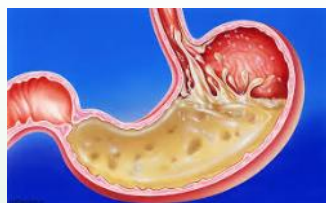
۱۰- جذب کلسیم و منیزیم کاهش داده و در ایجاد استئوپروز (پوکی استخوان) نقش دارند.



۱۱- موجب پوسیدگی دندان ها می شوند. بیماری های لثه را بدتر می کنند.



۱۲- ترشح اسید معده را افزایش می دهند. خطر بیماری های التهابی روده را افزایش می دهند.



۱۳- بر کار کلیه ها تاثیر نامطلوبی دارند، در نتیجه باعث باقی ماندن مایعات اضافی (ادم) در بدن می شوند.

