

راهنمای کاهش مصرف



قند در رژیم غذایی

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

در صورت دریافت بیش از اندازه قند ها زمینه را برای بروز بیماری های مختلف مانند دیابت ، کبد چرب و... فراهم م کند.

کربوهیدرات ها (قند ها دو دسته هستند : ساده و پیچیده

کربوهیدرات های ساده مزه شیرین غذا را ایجاد می کنند و بلافاصله پس از مصرف و مستقیماً به شکل گلوکز وارد خون شده و انرژی فوری ایجاد می کنند . مانند میوه ها ، سبزیجات ، لبنیات ، عسل ، شیر و....

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

کربوهیدرات های پیچیده مانند نان ، پاستا، غلات ، میوه ها ، سبزیجات و دان که ترکیبی از انواع قندهای مختلف هستند و هضم آن ها بیشتر طول می کشد.

مقدار مازاد قندهای دریافتی در بدن به صورت چربی ذخیره می گردد و باعث بالا رفتن ذخیره چربی ها می شوند و ممکن است باعث

چاقی، کبدچرب، افزایش فشارخون و.. می گردد.

عوارض دریافت بالای قندها از رژیم غذایی :

۱. اضافه وزن و چاقی
۲. کاهش کلسترول خوب (HDL) و افزایش کلسترول بدخون و کل کلسترول
۳. بالا رفتن تری گلیسرید خون
۴. افزایش فشار خون و افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی ، افزایش فشارخون
۵. ابتلا به دیابت
۶. تضعیف دستگاه ایمنی بدن و کاهش دفاع بدن در مقابل میکروب ها و عوامل بیماری زا
۷. افزایش میزان چربی بدن
۸. ایجاد آلرژی غذایی
۹. کاهش جذب کلسیم و منیزیم و ایجاد پوکی استخوان
۱۰. پوسیدگی دندان ها
۱۱. افزایش ترشح اسید معده و خطر ابتلا به بیماری های التهابی روده
۱۲. تاثیر نامطلوب بر روی کلیه ها و در نتیجه موجب باقی ماندن مایعات اضافی و ادم در بدن می شود

به اظهار نظرهای افراد غیر متخصص توجه نکنید:

بسیاری براین 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.



برای مصرف روزانه آن را در یخچال نگهداری کنید.

- مصرف قند و شکر را همراه با چای و قهوه به حداقل برسانید. در صورتی که قهوه های فوری مصرف می کنید انواع بدون شکر را انتخاب کنید.
- هنگام پخت کیک و شیرینی میزان شکر اضافه شده را به نصف کاهش دهید.
- به منظور طعم دار کردن مواد غذایی از ادویه هایی مانند دارچین و زنجبیل استفاده کنید.



- در هنگام خرید مواد غذایی، برچسب آن ها را از نظر مقدار قند افزوده شده مقایسه کنید و محصولاتی که حاوی کمترین مقدار قند افزوده هستند را انتخاب 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 و انواع شکلات و آبنبات
- خرید و مصرف نوشیدنی های 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 ...
- تهیه کمپوت در منزل (برای این کار تکه های میوه را با مقدار کمی آب و بدون اضافه کردن شکر کمی بجوشانید و سپس