

خوردن قند و شکر از گذشته تا کنون یکی از عادات غذایی ما ایرانیان بوده است و می توان گفت که همه روزه از این دو ماده استفاده می کنیم .
در رژیم غذایی روزانه ما، موادی مانند نوشابه های گازدار، آب میوه های صنعتی، شیر و ماست با طعم میوه، شیر کاکائو، شکلات، بستنی، انواع کیک و شیرینی و شکلاتها نیز، حاوی مقادیر زیادی شکر می باشند که اثرات ناخوشایندی بر سیستم های مختلف بدن می گذارند.



قند و شکر کالری زیادی برای بدن تامین می کنند اما متأسفانه فاقد مواد مغذی لازم هستند. بنابراین باید سهم ناچیزی از انرژی دریافتی روزانه را تشکیل دهند.
به طور کلی در مواد غذایی دو نوع قند وجود دارد که شامل قندهای ساده و قندهای پیچیده هستند. قند پیچیده، مدت طولانی تری طول می کشد تا در داخل بدن تجزیه شده و به مصرف برسد. این نوع قند در کربوهیدرات های

طبیعی مثل غلات سبوس دار و میوه ها و انواع سبزیجات یافت می شود.
قند ساده سریعتر در بدن تجزیه می شود. این نوع قند شامل قندهای موجود در مواد شیرینی و نشاسته ای تصفیه شده و فرآوری شده است. مصرف بیش از اندازه این قند ، مشکلات جدی برای سلامت بدن ایجاد می کند.
ماده کریستالی سفید رنگی که بعنوان شکر می شناسیم، یک ماده مصنوعی و فرآیند شده است که اغلب از نیشکر یا چغندر قند بدست می آید و از آن به عنوان سم سفید یاد می شود.



عوارض مصرف قند و شکر

- مصرف زیاد مواد قندی و شیرین با افزایش کالری دریافتی، موجب اضافه وزن و چاقی شده و خطر ابتلاء به فشارخون و بیماریهای قلبی- عروقی را افزایش می دهد. همچنین باعث افزایش میزان تری گلیسیرید شده که خود

یکی از فاکتورهای ابتلاء به بیماریهای قلبی عروقی است.
- باعث عدم تعادل هورمونی و آسیب به غدد داخلی بدن مثل غدد فوق کلیوی و لوزالمعده می شود .
- باعث اسیدی شدن بزاق و پوسیدگی دندانها می شود.
- میزان ترشح هورمون رشد را کم کرده و باعث اختلالات رشد و قد می شود.

- موجب ترشح بیش از اندازه هورمون آدرنالین در بدن می شود. احساس اضطراب بیش از اندازه، آشفتگی، بد خلقی و بی حوصلگی می تواند از پیامدهای این مورد باشد.
- قند عامل تضعیف سیستم دفاعی بدن در برابر بیشتر بیماریها است به طوری که پس از هر نوبت مصرف یک ماده شیرین، سیستم ایمنی بدن تا ۷۵ درصد کارآیی خود را از دست می دهد و این مدت بهترین زمان برای فعال شدن میکروبها و ویروسها است.

- مصرف قند در جذب عناصر مهم و ضروری برای سلامت استخوانها یعنی کلسیم و منیزیم اختلال ایجاد می کند. بدین معنی که اگر شیر را با کیک یا شکلات مصرف کنید، مقدار جذب کلسیم در استخوانها کاهش می یابد. بر همین اساس مصرف قند زیاد، عامل اصلی پوکی استخوان است.

راهکارهایی جهت کاهش مصرف قند

امروزه به این نتیجه رسیده اند که برای کنترل چاقی و پیامدهای آن مانند دیابت، بیماری های قلبی عروقی و سرطان باید مصرف قند و شکر و قندهای ساده کاهش یابد. این کار به سادگی امکان پذیر نیست و به برنامه ریزی،



عوارض مصرف قند



واحد آموزش بیمارستان شفا سقز

آموزش و یادآوری نیاز دارد.

کاهش مصرف قند به گروه مشخصی اختصاص ندارد اما در افراد دیابتی مقدار مصرف مواد کربوهیدراتی که قند جزو آنهاست، باید محدودتر از دیگران باشد و در مورد این بیماران این توصیه جدی تر است.

- با توجه به اینکه ذائقه افراد از کودکی شکل می گیرد، پدر و مادرها باید سعی کنند از کودکی فرزندان را به مصرف کم شیرینی عادت دهند و قند و شکر را با خوراکی های سالم و کم کالری جایگزین کنند. برای تحقق این هدف، برنامه ریزی و فرهنگ سازی لازم است.
- جهت کاهش مصرف قندهای ساده، می توان از جایگزین هایی مانند توت خشک، کشمش، خرما و عسل استفاده کرد.
- در افرادی که شدیداً به مصرف قند همراه با چای یا نوشیدنی ها عادت دارند، با کوچکتر نمودن قطعات قند می توان میزان مصرف را کاهش داد.

با توجه به اهمیت این امر در سلامت افراد جامعه، فرهنگ سازی و تلاش جمعی در این زمینه ضروری به نظر می رسد.

منابع:

- 1) [www. hamshahrionline.ir](http://www.hamshahrionline.ir)
- 2) www. fashnews.ir
- 3) www.seratnews.ir