



دانشکده علوم پزشکی

و خدمات بهداشتی درمانی اسدآباد

روز جهانی غذا گرامی باد

عوارض مصرف زیاد قند



روابط عمومی مدیریت غذا و دارو

۲۴ مهر ۱۴۰۲

نشانه‌های رنگی تغذیه‌ای

برای دستیابی به اطلاعات دقیق تغذیه‌ای از جمله میزان قند، نمک، چربی و اسیدچرب‌های ترانس به نشانه‌های رنگی تغذیه‌ای درج شده روی بسته-بندی محصولات غذایی دقت کنید. از این طریق می‌توانید با توجه به شرایط جسمی، میزان تحرک و نیازهای تغذیه‌ای خود مناسب‌ترین محصول را انتخاب کنید یا در میزان مصرف مواد غذایی مختلف کنترل بیشتری داشته باشید.

نشانه‌های رنگی تغذیه‌ای
راهنمایی سریع برای انتخابی سالم

۱. از سازمان غذا و دارو
۲. معیار و اندازه سهم قابل فهم و آرزایی
۳. میزان انرژی در هر سهم بر حسب کیلو کالری
۴. شاخص‌های مورد آرزایی (مواد مغذی مورد آرزایی)
۵. مقدار غذایی و واحد اندازه گیری شاخص‌های مورد آرزایی در اندازه سهم
۶. نشانه‌های رنگی (رنگ‌های تعیین شده برای هر شاخص)
۷. راهنمای رنگها
۸. شماره پروانه‌های بهداشتی تولید و ورود

فکر کن
ارزیابی کن
انتخاب کن
مصرف کن
فعالیت بدنی داشته باش

توصیه‌هایی برای کاهش مصرف قند

❖ اجتناب از مصرف قند و شکر ساده

سعی کنید از مواد غذایی که علاوه بر شیرین بودن دارای مواد معدنی و املاح هستند (مانند خرما، کشمش، توت خشک و...) به عنوان جایگزین قندهای ساده استفاده نمایید.

❖ پرهیز از خرید بیش از حد مواد قندی

سعی کنید مواد قندی مانند شیرینی‌جات، کیک‌ها و ... را تنها برای مناسبت‌های خاص بخرید و از انبارکردن آن‌ها در کابینت آشپزخانه خودداری نمایید.

❖ توجه به برچسب مواد غذایی

معمولاً مقدار قندی که روی برچسب مواد غذایی نوشته می‌شود، مجموع قند طبیعی و شکر افزوده شده طی فرآوری محصول است. هر کلمه‌ای که به حرف "اوز" ختم می‌شود نظیر ساکارز، فروکتوز، لاکتوز و ... را می‌توانید معادل قند در نظر بگیرید.

❖ مصرف میوه‌جات

از میوه‌های شیرین مانند توت، کیوی، موز و .. به‌طور آسباب شده به جای شکر در دسر و کیک‌ها استفاده کنید. همچنین از آبمیوه‌های طبیعی به جای آب میوه-های صنعتی استفاده نمایید، زیرا آب میوه‌های طبیعی علاوه بر دارا بودن مواد مغذی و آنتی‌اکسیدانی بیشتر، حاوی فیبر نیز می‌باشند که فیبرها علاوه بر جلوگیری از افزایش سریع قندخون، خواص ضد سرطانی نیز دارند.

مصرف مقدار کافی از قند برای تامین انرژی بدن ضروری است که بهتر است قند مورد نیاز بدن خود را از طریق مصرف منابع غذایی کامل، از جمله میوه ها یا کربوهیدرات های پیچیده، مانند نان یا کراکرها تهیه شده از غلات کامل، تامین کنید. اگرچه بدن هنگام خواب تحرک خاصی ندارد، اما فعالیت های بسیاری مانند تنفس، گردش خون و ضربان قلب همچنان ادامه دارند. در همین حال، مغز به سختی در حال پردازش و ذخیره خاطرات بلند مدت است. لذا برای تامین سوخت مورد نیاز این فعالیت ها به قند خون نیاز است. قند به افزایش سریع سطح انرژی کمک می کند، اما می تواند ذخیره شده تا در آینده برای تامین انرژی مورد نیاز بدن استفاده شود. کبد در این زمینه وارد عمل شده و مولکول های گلوکز را به زنجیره های بلند تبدیل می کند. این فرآیند گلیکوژنز نام دارد و زنجیره ها به نام گلیکوژن شناخته می شوند. گلیکوژن ها در زمان نیاز به انرژی مثلا در هنگام روزه داری یا بین وعده های غذایی، شکسته شده و تولید انرژی می کنند.

البته بهتر است بدانید که کاهش شدید قند خون نیز خطرناک است و ذخیره گلیکوژن در بدن یک مکانیزم ایمن جهت جلوگیری از ایجاد این شرایط محسوب می شود.

عوارض مصرف بالای قند

❖ پوسیدگی دندان

هنگامی که باکتری های موجود در دهان با قندهای ساده تغذیه می شوند، اسید تولید می کنند که این اسید موجب از بین رفتن مینای دندان می شود.

❖ چاقی

غذاهای شیرین به دلیل کالری بالایی که دارند، موجب افزایش وزن خواهند شد.

❖ مقاومت به انسولین

پس از مصرف یک وعده غذایی سرشار از قند، تقاضای بدن برای انسولین، افزایش می یابد. اما هنگامی که سطوح انسولین بالا باقی می ماند بدن شما حساسیت کمتری نسبت به این هورمون پیدا می کند و گلوکز در خون ساخته می شود.

❖ دیابت

خوردن زیاد قند و شکر می تواند خطر ابتلاء به دیابت نوع دو را افزایش دهد

❖ فشارخون بالا

مصرف زیاد قند و شکر نه تنها منجر به افزایش وزن می شود، بلکه خطر ابتلا به فشار خون را نیز افزایش می دهد.

❖ عدم توجه به نظر افراد غیر متخصص

طبق نظر بسیاری از افراد مصرف شیرینی بعد از ناهار (به ویژه غذای پرچرب) باعث هضم آن می شود، درحالی که مصرف شیرینی در این زمان کار معده را سنگین می کند و از طرفی باعث جذب کامل مواد غذایی و ایجاد چاقی می شود.

❖ مصرف غذاهای جایگزین

شما می توانید به جای مصرف کیک های قهوه و کیک های خیلی شیرین، از کیک های تهیه شده از غلات سبوس دار یا نان و شیرینی هایی که قند بسیار کمتری دارند، استفاده کنید.

به یاد داشته باشیم که:

در بسیاری از متون علمی از شکر به عنوان سم سفید نام برده شده است؛ پس دقت کنیم که این سم به ظاهر خوش طعم را بیهوده وارد بدن خود نکنیم.

