

➤ شکر چیست ؟

شکر نقش عمده ای در پوسیدگی دندان ها دارد. (ایجاد حفره در دندان، خونریزی لثه، تخریب استحکام استخوانی و از دست دادن دندان ها)

- عامل اصلی دیابت است (کاهش و افزایش قند خون)
- در ایجاد بیماریهای قلبی، تصلب شرایین، بیماری های روحی، افسردگی، پیری، فشارخون بالا و سرطان نقش دارد .
- باعث عدم تعادل هورمونی بدن و آسیب به غدد داخلی بدن مثل غدد فوق کلیوی و لوزالمعده می شود که میزان قند خون را تا حدود زیادی تحت تأثیر قرار می دهد.
- باعث خستگی مزمن می شود.
- باعث افراط در خوردن مواد غذایی در افرادی می شود که دچار پرخوری عصبی (بولیمیا) هستند.
- افزایش علائم سندرم پیش از قاعدگی
- افزایش فعالیت در ۵۰ درصد کودکان
- افزایش اضطراب و کج خلقی
- علائم اضطراب و ترس را در خانم های حساس تشدید می کند - کاهش وزن را در افراد چاق مشکل می سازد زیرا با مصرف زیاد قند، مقدار انسولین خون افزایش می یابد که این منجر به افزایش ذخیره کربوهیدرات و چربی در بدن می شود .

➤ میزان شکر در نوشیدنی های مختلف :



شکر ماده ای است خوراکی و به صورت عام به تمامی مواد شیرین گفته می شود. شکر شامل گلوکز، فروکتوز، گالاکتوز است که در بسیاری از گیاهان، میوه ها و لبنیات وجود دارد. از دانه های ریز بلوری به رنگ سفید و یا قهوه ای که بعنوان شکر یا کله قند یا فشرده مکعبی آن که به عنوان قند تشکیل شده است می شناسیم یک ماده فرآوری شده است که از عصاره نیشکر و یا چغندر قند به دست می آید. به این صورت که قند موجود در نیشکر و چغندر قند بعد از جداسازی تمام املاح، ویتامین ها، پروتئین، آنزیم و سایر مواد مغذی مفید، در کارخانه تصفیه شده و به ساکاروز خالص تبدیل می شود. چیزی که بعد از فرایند باقی می ماند، ماده مصنوعی غلیظ شده ای است که استفاده از آن نه تنها چندان فایده ای برای بدن انسان ندارد، بلکه مضراتی هم دارد.



➤ مضرات مصرف شکر:

شکر برای سلامتی بدن خیلی مضر است زیرا، یک ماده سمی برای بدن محسوب می شود. که در طولانی مدت، عوارض خود را نشان می دهد. در زیر به بیان مضرات مصرف شکر می پردازیم:



معاونت غذا و دارو خراسان شمالی
مدیریت نظارت بر مواد غذایی، آرایشی و بهداشتی

شکر و مضرات آن



➤ **شکر فریب دهنده است**

معمولاً وقتی که ما در مورد قند و شکر صحبت می کنیم، یعنی از نیشکر بدست آمده. قند از دسته ساکارز شناخته شده است. ساکارز ترکیبی از ۵۰ درصد قند و ۵۰ درصد فروکتوز است. قند و فروکتوز در بدن پردازش متفاوت دارند. پردازش این دو سلامتی انسان را تحت تاثیر قرار می دهد و بهتر است مصرف آن محدود شود.



➤ **شکر اعتیاد آور است**

مصرف بیش از حد مواد شیرین کم کم باعث می شود فرد نتواند بدون آنها برای مدت طولانی زندگی کند. میلیون ها نفر به مصرف شیرینی ها اعتیاد دارند و متأسفانه بدتر از آن اینکه خود آنها نیز از ابتلا به آن آگاهی ندارند. پس از خوردن یک ماده شیرین، مغز مواد شیمیایی طبیعی شبه افیونی آزاد می کند که احساس لذت را در بدن به وجود می آورد و بدن مقدار بیشتری از آن را طلب می کند. پژوهشگران بر این باورند که هنگام مصرف شیرینی قسمتی از مغز که فعال می شود و طلب شیرینی مجدد می کند، همان قسمتی است که با مصرف مواد مخدر فعال می شود و مواد مخدر بیشتری طلب می کند.

➤ **شکر پنهان**

قند و شکر پنهان در اکثر غذاهای فراوری شده وجود دارد. حتی غذاهایی که بعنوان کم چرب تبلیغ میشوند حاوی قند اضافی به منظور افزایش طعم و مزه آن هستند، به جای چربی است. حتی اقلام مورد پسند مانند

ادویه کاری و یا سوپ و سس آماده قند و شکر اضافه شده است. به طور متوسط، یک بطری نوشیدنی گازدار معادل هفت قاشق چایخوری شکر دارند.

➤ **شربت فروکتوز مضر است**

فروکتوز به طور طبیعی در مواد غذایی مانند میوه ها، سبزیجات و آجیل وجود دارد، اما این بدان معنا نیست که آن برای سلامتی خوب است. مصرف شیرین کننده حاوی فروکتوز اثرات نامطلوبی را بر وضعیت حساسیت به انسولین و توزیع چربی در بدن دارد و به نوعی شانس ابتلا به سندرم متابولیک و بیماری های قلبی و دیابت را در افراد افزایش می دهند، لذا همانطور که باید از مصرف بی رویه قندهای حاوی گلوکز پرهیز نمود، بهتر است از مصرف نوشیدنی هایی که با استفاده از قند فروکتوز شیرین شده اند نیز اجتناب نمود.



➤ **حد نرمال استفاده از قند و شکر؟**

انجمن قلب آمریکا و سازمان بهداشت جهانی (WHO) توصیه می کنند که مصرف شکر اضافه روزانه تا نه قاشق چای خوری (۳۸ گرم) برای مردان و تا شش قاشق چای خوری (۲۵ گرم) برای زنان در نظر گرفته شود.



➤ **توصیه های غذایی**

برای آنکه از این خطرات دور باشید، همیشه باید درست و به اندازه مصرف کنید.

۱- قندها را به طور کامل از رژیم غذایی خود حذف نکنید.

مصرف قندها و شکرها بهتر است محدود شود، ولی لزومی ندارد از برنامه غذایی حذف شوند؛ زیرا حذف آنها از تمام مواد غذایی عملاً غیرممکن است.

۲- به مقدار قند به کار رفته در مواد غذایی توجه کنید.

وقتی محصولی را می خرید، به برچسب آن توجه کنید تا از میزان ساکاروز، فروکتوز، لاکتوز و سایر فرآورده های قندی آن آگاه شوید.

۳- محصولات شیرین را در زمان های خاصی از روز بخورید.

۴- هنگام پخت غذاها و شیرینی ها، شکر کمتری مصرف کنید و

اصرار نداشته باشید که طعم شربت ها، بسیار شیرین باشد.

۵- برخی از محصولات غذایی، مثل ژله را خودتان در منزل،

بدون افزودن شکر اضافی تهیه کنید تا سلامت شما کمتر در

معرض خطر قرار بگیرد.



