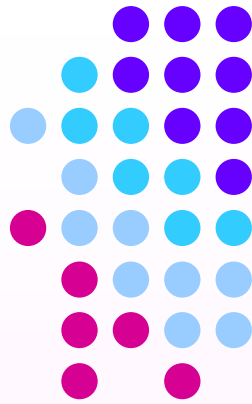




معاونت غذا و دارو



قند کمتر

زندگی سالم تر



تلفن: ۸۸۶۶۲۳۳۲

تلفن گویا: ۸۴۲۴۸

تلفکس: ۵-۸۸۶۶۲۳۳۴

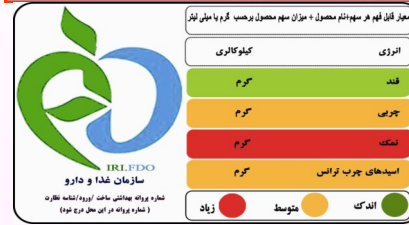
پست الکترونیک:

R&D_DFD@SBMU.AC.IR
WWW.SBMU.AC.IR

نکات کلیدی

- برچسب مواد غذایی را بخوانید و غذاهای با درصد کم قند را انتخاب کنید.

برچسب گذاری چراغ راهنمای تغذیه ای



- استفاده از میوه های تازه به جای شیرینی و شکلات به عنوان میان وعده.

- خرید نوشیدنی های بدون شکر و یا کم کالری مثل دوغ، آب و آب میوه های طبیعی بدون قند افزوده به جای نوشابه های گازدار

- مصرف کیک های تهیه شده از غلات کامل یا نان شیرینی هایی که قند بسیار کمتری در آن ها به کار رفته است استفاده کنید به جای کیک های خیلی شیرین



معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

دفتر تحقیق و توسعه

آدرس: تهران، خیابان ولی عصر، روبروی پارک ساعی، کوچه آبشار،

پلاک ۴۷

تلفن: ۸۸۶۶۲۳۳۲

تلفن گویا: ۸۴۲۴۸

تلفکس: ۵-۸۸۶۶۲۳۳۴

✓ مصرف زیاد قند و شکر و مواد شیرین خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ می شود.

مصرف بیش از حد مواد قندی و شیرین، کارایی انسولین در بدن را ضعیف می کند و موجب ابتلای فرد به بیماری دیابت و یا انباشته شدن چربی در کبد می شود.

به منابع پنهان قند در مواد غذایی توجه کنید. انواع سس ها، قهوه های فوری، نوشابه های گازدار، آب میوه های صنعتی، کمپوت ها، انواع شیرینی، شکلات و دسر های آماده حاوی مقادیر زیادی قند هستند.



✓ مصرف زیاد قند و شکر و مواد شیرین موجب پوسیدگی دندان ها می شود.

برای جلوگیری از پوسیدگی دندان مصرف مواد قندی و شیرین را کاهش دهید.

• میکروب های موجود در دهان از قند موجود در مواد قندی و شیرین استفاده کرده و آن را به اسید تبدیل می کنند و این اسید مینای دندان را حل کرده و پوسیدگی آغاز می شود.

• مواد شیرین و چسبنده مثل شکلات، پاستیل و تافی اثرات تخریبی بیشتری روی دندان ها دارند.

• به کودکان بیاموزید پس از مصرف مواد قندی و شیرین، دهان خود را با آب شستشو دهند.





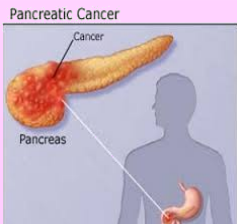
✓ مصرف زیاد قند و شکر و مواد شیرین خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را افزایش می دهد.

با توجه به ارتباط مستقیم بین مواد قندی و شیرین با افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی و مرگ و میر ناشی از آن، کمتر از ۱۰ درصد کل انرژی دریافتی روزانه باید از قندهای ساده (قند و شکر) تامین شود.

• برای دستیابی به این نکته مهم، زنان در روز نباید بیش از ۱۰۰ کالری (۶ قاشق چایخوری) و مردان نباید بیش از ۱۵۰ کالری (۹ قاشق چایخوری) شکر مصرف نمایند، منظور از این میزان، شکر استفاده شده در کل مواد غذایی مصرف شده در طول روز است.

✓ مصرف زیاد قند و شکر و مواد شیرین خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهد.

مقادیر زیاد قند و شکر سمومی را در بدن تولید می کند که باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان مخصوصاً سرطان پانکراس می شود و وجود مقادیر بسیار زیاد قند در خون مانند آن چه در دیابتی ها مشاهده می شود باعث تخریب سلول ها می گردد.



بسیاری از مواد غذایی که مصرف می شوند دارای شکر افزوده هستند، این نوع شکر برای افزایش طعم به محصولاتی که در کارخانه ها یا در خانه تولید می شوند، افزوده می شوند، مهم ترین منابع شکر افزوده، نوشابه های گازدار، ماءالشعیر، آب میوه های صنعتی، شیر و ماست با طعم میوه، شیر کاکائو، شیر شکلات، بستنی، انواع کیک و شیرینی و شکلات ها هستند . درحقیقت شکر افزوده به عنوان عامل اصلی در بروز مشکلات سلامت معرفی شده است.



مضرات قند و شکر

✓ مصرف زیاد قند و شکر و مواد شیرین موجب اضافه وزن و چاقی می شود.

برای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی، کل قند و شکر مصرفی در برنامه غذایی روزانه باید کمتر از ۶ قاشق چایخوری باشد. این مقدار شامل قند پنهان در مواد خوراکی مثل عسل، مربا، بستنی، نوشابه و آب میوه، شیرینی و شکلات هم می شود.



زندگی سالم تر با قند کمتر

امروزه شاهد افزایش روز افزون مصرف قند و محصولات شیرین هستیم. به تدریج که ذایقه مردم به غذاهای شیرین عادت می کند کارخانجات مواد غذایی نیز روزبه روز محصولات شیرین تری به بازار روانه می کنند و این سیکل معیوب پیوسته در حال چرخش است.

عادت کردن ذایقه به مواد شیرین که به طور معمول از دوران کودکی شروع می شود، عوارض متعددی نظیر اضافه وزن، چاقی، دیابت، بیماری های قلبی عروقی و سرطان را به دنبال دارد.

قند و ترکیبات حاوی قند 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.

انواع مختلفی از قندها به طور طبیعی وجود دارند که شامل: گلوکز، فروکتوز، لاکتوز، مالتوز و سوکروز هستند.

برخی از انواع قندها به طور طبیعی در میوه ها و سبزی ها و سایر مواد غذایی یافت می شوند مانند گلوکز، فروکتوز و لاکتوز.

