

# حقایقی در باره اعتیاد به مواد قندی

با رژیم غذایی و منع و محدود کردن مصرف مواد قندی، ولع مصرف خوراکی‌های شیرین در فرد کم شده و منجر به کاهش وزن می‌شود اما آیا این کار موثر است؟ در ادامه حقایقی در مورد میل به خوردن مواد قندی و تاثیر آن بر بدن ذکر شده است. برخی افراد از خوراکی‌های شیرین، به روش‌های ناسالم استفاده می‌کنند. حتی اگر مصرف شما واقعا اعتیادگونه نباشد یا مثلا اگر زیاد هوس خوراکی‌های شیرین می‌کنید و کنترل خود را از دست می‌دهید و بیشتر از آنچه که باید می‌خورید، پس نتیجه خوب و سودمندی ندارد.

ترجمه:  
مهنا  
زمانی‌نیک



## ۱ مواد قندی و اثر آن بر مغز

مواد قندی بر سلول‌های مغزی اثر دارد. مغز ما همچنین مواد قندی را نوعی پاداش می‌داند و باعث می‌شود همچنان دنبال پاداش باشید. اگر اغلب مواد قندی زیادی مصرف می‌کنید و این پاداش دادن را تقویت می‌کنید، باید این عادت را ترک کنید.

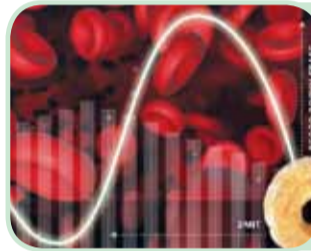


## ۲ مضرات مواد قندی

چرا در خوردن مواد خوراکی شیرین به عنوان میان‌وعده، زیاده‌روی می‌کنید؟ قند موجود در آن که یک کربوهیدرات ساده است، به سرعت در جریان خون تبدیل به گلوکز می‌شود و سطح قندخون افزایش می‌یابد. کربوهیدرات‌های ساده در میوه‌ها، سبزیجات و محصولات لبنی یافت می‌شود که همه اینها فیبر و پروتئین دارند و این روند را کند خواهند کرد. شربت‌ها، نوشابه، آب‌نبات و شکر برعکس رفتار می‌کنند.

## ۳ تاثیر انسولین در بدن

بدن ما برای انتقال انرژی باید گلوکز را از جریان خون به سلول‌ها منتقل کند و برای این کار، لوزالمعده هورمونی به نام انسولین ترشح می‌کند. در نتیجه ممکن است سطح قندخون افت ناگهانی داشته باشد. تغییر سریع قندخون، باعث بی‌حالی و لرزش می‌شود و شاید سریع بخوابید شیرینی بیشتری بخورید و برای سر حال شدن مواد قندی بیشتری مصرف کنید. بنابراین عادت خوردن مواد قندی شیرین برای میان‌وعده، شما را به بد خوردن ترغیب می‌کند.

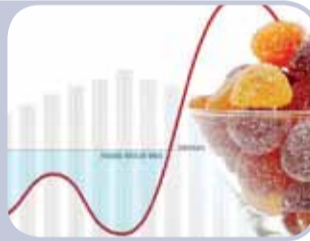


## ۴ نشاسته مشابه شکر

فکر می‌کنید فقط شیرینی، چیپس یا سیب‌زمینی سرخ‌کرده، برای دندان‌های مضر است؟ این غذاهای نشاسته‌ای، کربوهیدرات‌های پیچیده‌ای هستند که بدن، آنها را به قندهای ساده تجزیه می‌کند. نخوردن غذاهای سالم و نشاسته‌ها می‌تواند قندخون را افزایش دهد و مانند قند برای بدن مضر باشد. برنج سفید و آرد سفید و نشاسته‌های بسیار خالص و بدون سبوس مانند نان سفید، چوب شور، کلوچه و ماکارونی از همه مضرت‌تر هستند.

## ۵ تاثیر رژیم غذایی

آیا به طور جدی می‌توانید عادت خوردن مواد قندی را از بین ببرید؟ برخی برنامه‌های سم‌زدایی مواد قندی بدن، از شما می‌خواهد از خوردن همه نوع مواد خوراکی شیرین خودداری کنید. یعنی عادت به مصرف تمام میوه‌ها، لبنیات و غلات تصفیه‌شده، با این ایده از کل برنامه غذایی، قند را حذف می‌کنند. تغییر رژیم به این شدت، کار دشواری است. تغییراتی که می‌توانید در کوتاه‌مدت انجام دهید، به این معنی است که به عادت‌های قدیمی خود بازگردید.



## ۶ تغییر ذائقه

به هر اندازه‌ای که دوست دارید نمی‌توانید مواد قندی مصرف کنید. در حقیقت، شما می‌توانید ذائقه‌تان را به سمت لذت بردن از خوراکی‌هایی ببرید که زیاد شیرین نیستند. هر هفته سعی کنید یک ماده خوراکی شیرین را از رژیم غذایی‌تان حذف کنید. به عنوان مثال، بعد از شام، دسر بخورید. در قهوه یا غلات کمتر شکر بریزید. به مرور زمان، نیاز به خوردن مواد شیرین در شما از بین می‌رود.

## ۷ جایگزینی خوراکی‌های سالم شیرین

لازم نیست مواد شیرین را به طور کامل حذف کنید بلکه می‌توانید آن را از منابع دیگر دریافت کنید. به جای قند می‌توانید انواع توت‌ها یا میوه خردشده را روی جو دوسر بریزید. میوه‌های خشک، یخ‌زده یا کنسروی (بدون قند افزودنی زیاد) استفاده نکنید. می‌توانید از یک لیوان شیر کم‌چرب یا ماست کم‌شیرین هم استفاده کنید.



## ۸ ترک عادت به خوردن تنقلات

اگر تغییراتی کوچک و ساده در رژیم غذایی خود ایجاد کنید، حفظ آن آسان است. با خوردن میوه و سبزیجات بیشتر شروع کنید. بیشتر آب بنوشید. برچسب مواد غذایی را خوب نگاه کنید و موادی را انتخاب کنید که زیاد قند ندارند. هر هفته مقدار مواد قندی را کم کنید. بعد از گذشت چند هفته، از اینکه چقدر وزن کم کردید، تعجب خواهید کرد.

## ۹ مصرف پروتئین

خوردن پروتئین راهی آسان برای مهار میل به مواد قندی است. غذاهای سرشار از پروتئین آهسته‌تر هضم می‌شوند و در طولانی‌مدت، احساس سیری به فرد می‌دهند. پروتئین‌ها مانند کربوهیدرات‌ها و قندهای تصفیه‌شده، قندخون فرد را بالا نمی‌برند. پروتئین‌هایی مانند گوشت مرغ، ماست کم‌چرب، تخم‌مرغ، آجیل یا لوبیا را انتخاب کنید.



## ۱۰ امتحان فیبرها

فیبر از بسیاری جهات به کنترل خوردن مواد قندی کمک می‌کند. اولاً، شما را سیر نگه می‌دارد. غذاهای پر فیبر همچنین انرژی بیشتری به افراد می‌دهند. از آنجایی که قندخون را بالا نمی‌برند، پس از خوردنش هم احساس گرسنگی به فرد نمی‌دهند. میوه، سبزیجات و غلات کامل را انتخاب کنید یا با گذاشتن مقداری کره بادام‌زمینی روی برشی از سیب، ترکیب پروتئین و فیبر را امتحان کنید.

## ۱۲ انجام ورزش

ورزش می‌تواند به از بین بردن میل به مواد قندی و به طور کلی در نحوه خوردن فرد تغییر ایجاد کند. با ورزش احساس بهتری دارید و غذاهای سالم‌تری مصرف می‌کنید. با انجام ورزشی که دوست دارید، مانند پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری یا شنا شروع کنید.



## ۱۱ کشف قند پنهان

قند می‌تواند در غذاهایی که هیچ انتظاری ندارید، پنهان باشد. گرچه به نظر این مواد شیرین نیستند، مثل سس گوجه، سس کباب و سس ماکارونی اما می‌تواند مقدار زیادی قند داشته باشد بنابراین می‌توانید سس سالاد کم‌چرب، نان، لوبیای پخته و برخی قهوه‌های طعم‌دار را تهیه کنید. عادت به خواندن برچسب‌ها داشته باشید و مواد خوراکی خیلی شیرین را از سبد خریدتان حذف کنید.

## ۱۳ جایگزینی شیرین‌کننده‌های مصنوعی

برخی مطالعات نشان می‌دهد شیرین‌کننده‌های مصنوعی ممکن است ولع خوردن خوراکی‌های شیرین را بیشتر در ما ایجاد کند و کنترل وزن، سخت‌تر شود. برخی متخصصان می‌گویند، مشکل این است که شیرین‌کننده‌های مصنوعی کمکی نمی‌کند تا ذائقه شیرین ما از بین برود. به بدنتان توجه کنید؛ آیا این شیرین‌کننده‌ها باعث می‌شوند حتی میل بیشتری به مواد شیرین پیدا کنید؟ اگر چنین است، آن را با ماده دیگری جایگزین کنید.



## ۱۴ نام‌های دیگر مواد قندی

شما همیشه روی برچسب مواد غذایی، کلمه «قند» را نمی‌بینید. ممکن است به نام‌های دیگری باشند، مانند شهد آگاو، شربت برنج قهوه‌ای، شربت ذرت پر فروکتوز، دکستروز، آب نیشکر تبخیرشده، گلوکز، شربت جو لاکتوز، ساکاروز. مراقب خوراکی‌هایی باشید که در چند ماده اول آن از هر نوع قندی که در اینجا ذکر کردیم، باشد یا بیش از ۴ گرم قند داشته باشد.

## ۱۶ محدود کردن مصرف مواد قندی سالم

عسل، شکر قهوه‌ای و آب نیشکر ممکن است سالم باشد اما در هر صورت ماده قندی است و باعث افزایش قندخون می‌شود. میزان قند عسل و نیشکر از نظر مواد مغذی کمی بیشتر است اما کالری هم دارد. طبق اعلام انجمن قلب آمریکا، روزانه بیش از ۶ قاشق چای‌خوری برای خانم‌ها کافی است که این مقدار، تقریباً برابر با ۱۰۰ کالری است و برای مردان باید حداکثر ۹ قاشق چای‌خوری باشد که حدود ۱۵۰ کالری دارد. ■



## ۱۵ مصرف زیاد قند ممنوع؟

قند به تنهایی باعث دیابت نمی‌شود اما مصرف مقدار زیاد قند می‌تواند فرد را مبتلا به دیابت کند. مصرف زیاد هر ماده‌ای مثل قند، می‌تواند خطرناک باشد. در وزن‌های سنگین ممکن است تحمل تزریق انسولین که قندخون را کنترل می‌کند، بسیار سخت باشد. وقتی بدن مقابل انسولین مقاومت می‌کند، قندخون و خطر ابتلا به دیابت، بالا می‌رود.