

# زندگی بدون قند شیرین تر است

محمدعلی قربانی

## قند کجا می رود؟

قند مستقیم وارد جریان خون می شود و چندین عضو مختلف بدن هنگام عبور قند همراه جریان خون، آن را جذب و مصرف می کنند. مقداری از قند هم به شکل گلیکوژن در کبد ذخیره می شود. باقی مانده آن نیز به چربی تبدیل می شود و در بافت چربی جای می گیرد.

## چربی کجا می رود؟

کبد مقداری از چربی را می سوزاند، مقداری را به مواد دیگر (هم چون کلسترول) تبدیل می کند و بقیه را هم بسته بندی می کند و به بافت چربی می فرستد تا در آنجا ذخیره شود.



۵ حبه قند  
خوشه انگور



۶ حبه قند  
پرتغال



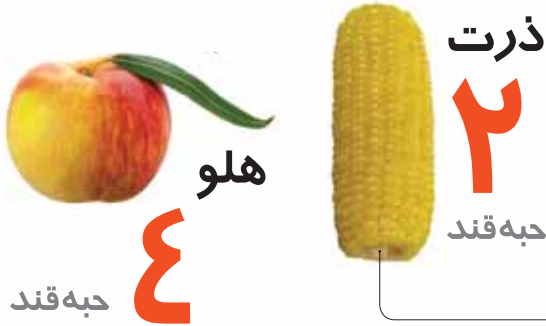
۳ حبه قند  
یک برش طالبی

این روزها به هر دید و بازدیدی که می رویم، شیرینی و آجیل برای پذیرایی از مهمانان نوروزی مهیاست، اما اگر بخواهیم در هر مهمانی شیرینی و آجیل بخوریم، شیرینی این ایام می تواند به تلخی بدل شود و دچار اضافه وزن و مشکلات گوارشی شویم. جالب است بدانید در همین شب نشینی ها، افراد بیشتر از چند برابر حالت عادی کالری دریافت می کنند که این افزایش دریافت کالری به همراه کاهش فعالیت فرد در این ایام، خطر ابتلا به چاقی و بیماری های وابسته به آن را چند برابر می کند. بیایید به سر نوشت گونه های مختلف مواد غذایی نگاه کنیم.

### در یک

رژیم غذایی سالم شما می توانید ۵۰ تا ۵۵ درصد از انرژی روزانه خود را از مواد کربوهیدراتی تامین کنید. این کربوهیدرات ها باید از سبزی و میوه ها تامین شود نه از قندهای؛ چون قند معمولی، شکر، شیرینی و... اکثر قندها در طبیعت وجود دارند. بعضی از آن ها ساختار بدن و سلول های زنده را تشکیل می دهند و برخی طبیعت را می سازند. با این توضیح کوتاه بیایید با مقیاس حبه قندی، قند موجود در خوراکی های روزانه خود را اندازه کنیم.

بهبتر است بدانید در بسیاری از متون علمی از شکر و نمک به عنوان دو سم سفید نام برده شده است. پس دقت کنید، این سم های به ظاهر خوش طعم را بیهوده وارد بدن خود نکنید.



۱۹  
بوجان  
۱۳۸۰

شیرینی کمتر، جوش کمتر  
بسیاری از جوانان و نوجوانان در بهترین دوره  
زندگی‌شان با ضایعات پوستی، به نام جوش‌های  
غرور جوانی یا آکنه درگیری دارند. برای  
پیشگیری از بروز این جوش‌ها، راه‌های گوناگونی  
توصیه شده بود، اما نقش تغذیه چندان پررنگ  
نبود. حداکثر توصیه تغذیه‌ای پزشکان در این  
باره این بود که اگر فکر می‌کنید با خوردن  
غذایی بیشتر جوش می‌زنید، آن غذا  
را از رژیمتان حذف کنید.



محققان استرالیایی به این نتیجه رسیده‌اند که اگر شما  
خوراکی‌های شیرین، مثل قند و آب‌نبات بخورید، بلافاصله قند  
خونتان بالا می‌رود. اما اگر کربوهیدرات‌های پیچیده‌تر؛ یعنی  
خوراکی‌های پرفیبر مصرف کنید مدت زمانی طول می‌کشد  
تا این مواد به قندهای ساده تجزیه شوند و بنابراین قند خون  
بعد از گذشت زمان بیشتری و به تدریج افزایش می‌یابد. قند  
اضافی در خون به طور موقت در جوش‌ها ذخیره می‌شود.

