

قند چیست؟

قند در واقع کربوهیدرات ساده ای است که به دسته ای از مواد شیمیایی تعلق دارد که مزه ی شیرین دارند. قند به اشکال متعددی وجود دارد و سه نوع عمده ی آن ساکاروز، لاکتوز و فروکتوز است. سلول های ما هم برای ادامه حیات نیاز به قند (گلوکز) دارند اما استفاده ی بیش از حد از آن می تواند برای سلامتی مضر باشد.

مضرات مصرف بالای قند :

چاقی

فشار خون بالا

چربی خون بالا

سکته های قلبی

آلزایمر

خرابی دندان ها

دیابت

افسردگی

چند نکته برای کاهش قند مصرفی:

مقدار قند و شکر مصرفی خود را کاهش دهید : همراه چای از توت خشک ، کشمش و یا خرما خشک استفاده کنید.

مصرف نوشیدنی های شیرین را کاهش دهید : چای و قهوه ی شیرین و نوشابه های میوه ای را محدود کنید .

طعم های شیرین طبیعی را جایگزین شکر کنید : به جای انواع دسرهای شیرین از میوه جات استفاده کنید .

هنگام خرید، برچسب های تغذیه ای را بخوانید : کلمات ساکارز ، گلوکز ، لاکتوز ، مالتوز ، شربت ذرت ، مالتو دکسترین نشان دهنده وجود قند در محصول است.

کاهش مصرف کمپوت ها و محصولات بسته بندی شده آماده : به جای مصرف کمپوت ها از میوه جات طبیعی استفاده کنید.

برای صبحانه فرزندانان : به جای استفاده از غلات آماده صبحانه و انواع کیک ها از نان و پنیر ساده استفاده کنید.

کاهش مصرف آب میوه ها و نوشیدنی های صنعتی : به جای استفاده از آب میوه های صنعتی ، از آب میوه های طبیعی و یا خود میوه جات استفاده کنید.