

"طعم تندرستی با کاهش مصرف قند"

۱- قند کمتر، سلامتی بیشتر

- مصرف قند، شکر، انواع مواد غذایی و نوشیدنی های شیرین و نوشابه ها را حذف کنید.
- مصرف مواد غذایی دارای قندهای ساده (شیرینی، شکلات، آبنبات، مربا، انواع شربت ها و نوشابه ها) را کاهش دهید.
- بهتر است به جای انواع شیرینی از میوه های با طعم شیرین (مثل خرما و انواع میوه های خشک) استفاده کنید.
- به جای مصرف نوشابه های شیرین و گاز دار از آب، دوغ، کفیر، آب میوه تازه و طبیعی و ... استفاده کنید.
- به یاد داشته باشید شکر موجود در یک قوطی نوشابه گازدار (۳۵۵ میلی لیتر) معادل ۱۰ حبه قند است که می تواند موجب اضافه وزن و چاقی بشود.

توجه داشته باشید که:

- در صورتی که بیش از میزان مورد نیاز مواد قندی و شیرین مصرف شود، باعث اضافه وزن، چاقی و افزایش چربی خون می شود. به علاوه مصرف زیاد مواد قندی سبب ایجاد پوسیدگی دندان به ویژه در کودکان می شود.
- عادت کردن ذائقه به مواد شیرین که به طور معمول از دوران کودکی شروع می شود، عوارض متعددی نظیر اضافه وزن، دیابت و آرتروز را در سنین بالاتر به دنبال خواهد داشت.
- از مصرف بستنی های پرچرب و خیلی شیرین خودداری کنید یا کمتر میل کنید. زیرا این گونه بستنی ها سرشار از چربی های حیوانی اشباع هستند.
- در هنگام خرید انواع قهوه های فوری از انواعی که بدون قند هستند انتخاب و مصرف کنید.
- به جای استفاده از قند و شکر به همراه چای، از خرما، توت خشک، انجیر خشک و سایر خشکبار در حد متعادل استفاده نمایید.
- خرید انواع شیرینی، کلوچه و شکلات را محدود و منحصر به مناسبت های خاص کنید.
- در هنگام پخت و تهیه غذا یا شیرینی ها مقدار شکر را کاهش دهید. بعضی اوقات در تهیه بسیاری از غذاها یا دسرها و کیک ها، می توان حتی تا یک سوم میزان شکر توصیه شده را به کار برد بدون این که در طعم و مزه محصول نهایی تغییری چندانی حاصل شود.
- بسیاری از میوه ها، طعم شیرین طبیعی دارند که به تنهایی برای ذائقه شیرین مناسب هستند و با استفاده از آن ها در تهیه کیک و شیرینی طعم شیرین و طبیعی را حس می کنید.