



توصیه های کاربردی برای کاهش مصرف قند



پمفلت مددجو

واحد آموزش و ارتقای سلامت بیمارستان لاله

(بائیز ۱۳۹۵)



تهران ، شهرک غرب فاز ۵ خیابان سیمای ایران

،نبش فلامک جنوبی

تلفن : ۶-۸۸۳۶۹۸۶۲

فاکس : ۸۸۵۷۱۰۸۱

Website : www.laleh-hospital.com

۱۰. تهیه و مصرف خشکبار را فراموش نکنید:

خشکبار حاوی مواد مغذی بسیار زیادی است ، مخصوصاً مواد معدنی قابل ملاحظه ای دارد. در گذشته های نه چندان دور که محصولات متنوع کارخانه ای مانند امروز، وجود نداشت، خشکبار سهم قابل توجهی از تنقلات روزانه خانواده را تشکیل می داد. شما هم می توانید با کمی حوصله و دقت، برای افزایش سلامت خانواده از هر میوه ای در فصل تابستان برگه تهیه کرده (مثل برگه **زردآلو**، **هلو**، **آلو خشک** و ...) و در بقیه سال به عنوان تنقلات شیرین و حاوی مواد مغذی از آنها استفاده کنید .



۱۱. به اظهار نظرهای افراد غیر متخصص توجه نکنید:

بسیاری از افراد معتقدند که مصرف شیرینی بعد از ناهار (به ویژه غذای پرچرب) باعث هضم آن می شود؛ در حالی که مصرف شیرینی در اینگونه مواقع کار معده را سنگین کرده و از طرفی باعث جذب کامل مواد غذایی می شود و عارضه چاقی را به دنبال خواهد داشت .

۱۲. از تلقین به خود بپرهیزید:

بسیاری از افراد اظهار می کنند تا زمانی که شیرینی و مواد قندی نخورند، حس و حال ندارند و قند خونشان پایین می آید؛ در حالی که بدن، خود قند خون را تنظیم می کند و با مصرف مواد قندی (به خصوص محصولات طبیعی حاوی قند) به مقدار متعادل و اندازه مورد نیاز ، با مشکل جدی برخورد نمی کنید .

به یاد داشته باشیم که در بسیاری موارد حتی در متون علمی ، از " شکر و نمک " به عنوان دو " سم سفید " نام برده شده است؛ پس دقت کنیم که این سم به ظاهر خوش طعم را بیهوده وارد بدن خود نکنیم.

۷. از میوه های تازه برای شیرین کردن و طعم دادن به ماست استفاده کنید: شما می توانید انواع توت ، [کیوی](#) ، [موز](#) و ... را به همراه مقدار خیلی کمی شکر آسیاب شده ، با [ماست](#) مخلوط کنید و میان وعده بسیار خوشمزه ای را برای بعد از ظهر خود فراهم سازید .



۸. میان وعده های آماده را خیلی کم مصرف کنید:

به عنوان مثال ژله یا آب میوه ای که از مغازه تهیه می کنید، حاوی شکر زیادی هستند؛ در صورتی که اگر آن ها را در خانه بدون استفاده از شکر یا مقدار کمی شکر تهیه کنید، هم خوش طعم هستند و هم ارزش غذایی بیشتری دارند .



۹. خرید مواد قندی را به حداقل برسانید:

سعی کنید انواع شیرینی جات، کلوچه ها، شکلات، کیک و مواد قندی را فقط برای مناسبت های خاص تهیه کنید و از انبار کردن مواد قندی ذکر شده در کابینت آشپزخانه جداً بپرهیزید .

را برای خود محدود کنیم؛ به عبارتی کاهش مصرف قند و مواد شیرین را به تدریج در رژیم روزانه خود اعمال کنیم .

۲. برچسب های مواد غذایی را با دقت کامل بخوانید:

مقدار قندی که روی برچسب های مواد غذایی نوشته شده است، معمولاً مجموع قند طبیعی و شکر افزوده شده در مراحل تهیه محصول است. در این جدول شما به راحتی هر کلمه ای که به حرف " اوز " ختم می شود نظیر ساکاروز، فروکتوز، لاکتوز و ... را می توانید معادل قند محاسبه کنید. از محصولاتی هم که حاوی قند فراوانی هستند می توان به شربت، عصاره آب میوه ها و قنداینورت اشاره کرد .

۳. خوردن دسر را برای زمان های خاص در نظر بگیرید:

دسر را به عنوان قسمتی از برنامه غذایی روزانه خود قرار ندهید؛ اما در آخر هفته یا در میهمانی ها می توانید از خوردن آن لذت ببرید .



۴. در هنگام پخت و تهیه غذا یا شیرینی ها شکر کمی استفاده کنید :

بعضی اوقات در تهیه بسیاری از غذاها یا دسرها و کیک ها، می توان تا یک سوم میزان شکر توصیه شده را به کار برد، بدون این که در طعم و مزه محصول نهایی تغییر چندانی حاصل شود .

۵. مصرف غذاهای جایگزین را فراموش نکنید:

شما می توانید به جای مصرف کیک های قهوه و کیک های خیلی شیرین، از کیک های تهیه شده از غلات سبوس دار یا نان و شیرینی هایی که قند بسیار کمتری دارند ، استفاده کنید .

۶. مصرف میوه تازه را فراموش نکنید:

بسیاری از میوه جات تازه ، طعم شیرینی دارند که به تنهایی برای ذائقه شیرین ما مناسب هستند و نیز با استفاده از آنها در تهیه کیک و شیرینی ، می توانیم طعم شیرینی طبیعی را حس کنیم .

متأسفانه امروزه شاهد افزایش روزافزون مصرف قند و غذاهای شیرین هستیم . به تدریج که ذائقه مردم به غذاهای شیرین عادت می کند، کارخانجات مواد غذایی نیز روز به روز، محصولات شیرین تری به بازار روانه می کنند و این سیکل معیوب، پیوسته در حال چرخش است. با یک محاسبه سرانگشتی و ساده به طور متوسط هر فرد بین ۲۰-۱۵ قاشق چای خوری شکر (مجموع قند مصرفی روزانه و قند به کار رفته در محصولات غذایی) در روز مصرف می کند که این مقدار، بسیار بیشتر از نیاز بدن است .

عادت کردن به مصرف زیاد مواد شیرین که به طور معمول از همان کودکی رخ می دهد، عوارض جسمانی متعددی نظیر [اضافه وزن](#) ، [دیابت](#) ، [بیماری قلبی](#) و [آرتریت](#) را در سنین بالاتر به دنبال خواهد داشت.



قند و ترکیبات حاوی قند، انرژی زیادی به بدن می رسانند، در حالیکه فاقد مواد مغذی لازم هستند.

در این مطلب سعی کرده ایم توصیه های کاربردی را جهت کاهش مصرف مواد قندی تا حد ممکن بیان کنیم. اگرچه این توصیه ها ساده به نظر می آیند ، ولی با عمل به آنها می توانید گام های موثری در جهت متعادل کردن دریافت مواد قندی بردارید:

۱. قندها را کاملاً از رژیم حذف نکنید:

از آن جایی که در تهیه اغلب مواد غذایی، شکر به کار رفته است، بنابراین حذف کامل قند از رژیم امکان پذیر نیست. کافی است مصرف قندهای خالص (قند و شکر)