

شکر رژیم‌های کامور چه کمکی به رژیم غذایی می‌کند؟

شکر رژیم‌های کامور :

شکر سفید رایج‌ترین نوع شکر است که در تهیه کیک و شیرینی و نان استفاده می‌شود. شکر سفید از چغندر و نیشکر بدست می‌آید. شکر سفید یک سم مهلک برای بدن به حساب می‌آید به دلیل اینکه مصرف آن هیچ خاصیتی برای بدن ندارد. اگر بخواهید به این موضوع پی ببرید و آن را درک کنید باید ببینید بعد از مصرف شکر در بدن چه اتفاقی می‌افتد.

قبل از اینکه شکر یا همان قند موجود در شکر از دستگاه گوارش وارد جریان خون شود، ساختار آن شکسته می‌شود و به دو نوع قند ساده‌ی گلوکوز و فروکتوز تبدیل می‌شود. گلوکوز در هر سلول زنده‌ای وجود دارد و حتی اگر ما آن را به رژیم غذایی‌مان اضافه نکنیم بدن آن را می‌سازد. فروکتوز متفاوت است و چون بدن به لحاظ فیزیولوژیکی به آن نیاز ندارد، معمولاً آن را تولید نمی‌کند.

اما نکته قابل توجه‌ای که وجود دارد این است که فروکتوز تنها مقداری توسط کبد سوخت و ساز می‌شود، که آن هم می‌توانید با مصرف میوه جبران کنید. اگر مقدار بیشتری فروکتوز از حد معمول دریافت کنید کبد آن را به چربی تبدیل می‌کند. چربی اضافه در بدن هم باعث بهم خوردن تناسب اندام می‌شود. ما در مقاله‌های قبلی [عوارض قند و شکر](#) را به طور مفصل توضیح داده‌ایم.



اما شکر رژیمی کامور چه ارتباطی با رژیم دارد :

شکر رژیمی کامور از ایزومالت تشکیل می شود. ایزومالت یک ماده بی بو، سفید، کریستالی و کم هیستروسکوپی است. ایزومالت مانند شکر است، اما شیرین تر است. قدرت شیرین کنندگی آن 50-60٪ از ساکارز بیشتر است. اگرچه از قدرت شیرینی کمتری برخوردار است اما مشخصات شیرینی مشابهی نیز دارد.

اما ایزومالت چه ارتباطی با لاغری دارد. از آنجا که آنزیمهای روده انسان توانایی شکستن پیوندهای مولکولی پایدار ایزومالت را ندارند، بنابراین جذب ایزومالت در روده کوچک به کندی صورت میگیرد و نهایتاً بدن انسان تنها ۵۰ درصد انرژی ایزومالت را دریافت میکند، به عبارتی کالری ایزومالت نصف کالری شکر (۲ کیلوکالری) است.

ایزومالت یک ماده غذایی با نمایه گلیسمیک پائین میباشد که باعث افزایش وزن نمیشود در صورتی که شکر کاهش وزن را در افراد چاق مشکل میسازد، زیرا باعث افزایش ذخیره کربوهیدرات و چربی در بدن میشود. ما در مقاله قبلی به طور مفصل در مورد **ایزومالت** توضیح داده ایم. اگر در سال جدید تصمیم به کاهش وزن گرفته اید به شما پیشنهاد میکنیم شکر سفید را به طور کلی از رژیم غذایی حذف کنید و شکر رژیمی کامور را جایگزین آن کنید.

[خرید آنلاین شکر رژیمی کامور](#)



لینک کوتاه: <https://kamvar.co?p=8330>