

قندهای پنهان و مضر در مواد غذایی

قندهای پنهان و مضر :

ما در این مقاله شما را با قندهای پنهان مواد غذایی آشنا می‌کنیم. قند در واقع نوعی کربوهیدرات ساده است. قندها اشکال متفاوتی دارند که سه نوع عمده آن ساکاروز، لاکتوز و فروکتوز است. سلول‌های بدن برای ادامه حیات و انرژی لازم نیاز به قند (گلوکوز) دارند. اما کبد انسان اگر بیشتر از اندازه قند دریافت کند آن را تبدیل به چربی می‌کند.

اما امروزه غذاهایی که مصرف می‌کنیم حاوی قندهای اضافه هستند. انجمن قلب آمریکا توصیه می‌کند مردان روزانه بیش از ۱۵۰ کالری و زنان ۱۰۰ کالری از قند افزوده در خوراکی‌ها را مصرف نکنند.

سازمان بهداشت جهانی میزان مصرف روزانه قند را به ۵٪ از کل کالری که فرد در هر روز دریافت می‌کند کاهش داد. هدف از این تصمیم کاهش مشکلات به وجود آمده در بهداشت و سلامت عمومی جامعه است. مصرف شکر آسیب‌های جدی را به بدن انسان وارد می‌کند. مانند: چاقی، [دیابت](#)، [فشار خون](#)، آلزایمر.

مصرف مجاز قند در طول روز، حدود ۶ قاشق چایخوری معادل ۲۵ گرم است که توسط سازمان بهداشت جهانی تعیین شده است. اما متأسفانه مصرف قند پنهان در مواد غذایی در کشور ما حدود ۶۶ گرم است.



قندهای پنهان در مواد غذایی :

- کوکا کولا : 8.25 قاشق چایخوری
- رد بول : 6.9 قاشق چایخوری
- انبه : 3.2 قاشق چایخوری
- سیب : 2.6 قاشق چایخوری
- شکلات اسنیکرز : 5 قاشق چایخوری
- کشمش : 4 قاشق چایخوری
- کیک تولد : 6 قاشق چایخوری
- بستنی به اندازه یک پیمانه : 3 قاشق چایخوری
- شیر یک لیوان : یک قاشق چایخوری
- ماکارونی : 3 قاشق چایخوری

با مصرف قندهای پنهان چه مشکلاتی برای ما بوجود خواهد آمد ؟

تمام مواد غذایی که در طول روز مصرف می‌کنیم شامل قندهای پنهان هستند که ما به بعضی از آنها اشاره کردیم. ما در مقاله‌های قبلی در مورد [دیابت](#) و عوارض چشمی صحبت کرده‌ایم. مصرف بیش از حد قند و شکر و به طور کلی مواد قندی و شیرین باعث افزایش فشار خون، اضافه وزن، کاهش کلسترول خوب خون و افزایش تری گلیسرید می‌شود که همگی از عوامل ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی هستند.

یکی از مهمترین عوامل ایجاد پوسیدگی دندان مصرف زیاد قند و شکر و مواد شیرین است. مواد شیرین و چسبنده مثل شکلات، پاستیل و تافی اثرات تخریبی بیشتری در دندانها دارند. به کودکان پیاموزید پس از مصرف مواد قندی و شیرین، دهان خود را با آب شستشو دهند.

شرکت کامور موفق به تولید محصولات بدون قند در ایران که برای شیرین شدن محصولات خود از [ایزومالت](#)، آسه سولفام، [سوکراالوز](#) استفاده کرده است. این [شیرین کننده ها](#) عوارض شکر را ندارند و قند خون را هم افزایش نمیدهد. شرکت [کامور](#) سعی کرده است تمام نیازهای مخاطبهای خود را برطرف کند و شروع به تولید [قند](#) [جبه ای](#)، [شکر](#)، [بیسکویت](#) و [گز بدون قند](#) کرده است. امیدواریم با تولید محصولات رژیمی قدمی در سلامتی تمام افراد جامعه برداشته باشیم.

[خرید آنلاین شکر رژیمی](#)

لینک کوتاه: <https://kamvar.co/?p=8516>