



### "مضرات مصرف زیاد مواد قندی"

امروزه متأسفانه شاهد افزایش روز افزون مصرف قند و محصولات شیرین هستیم. به تدریج که ذائقه ی 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. بر اساس گزارش طرح جامع مطالعات الگوی مصرف مواد غذایی خانوار در سال 81-79 که توسط انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور انجام شد سرانه مصرف مواد قندی در کشور 59 گرم است که حدود 8/1 درصد انرژی دریافتی را در بر می گیرد. عادت کردن به ذائقه شیرین که به طور معمول از همان کودکی رخ می دهد، عوارض جسمانی متعددی نظیر اضافه وزن، دیابت، بیماری قلبی و آرتروز را در سنین بالاتر به دنبال خواهد داشت. قند و ترکیبات حاوی قند، کالری زیادی برای بدن تامین می کنند؛ اما متأسفانه فاقد مواد مغذی لازم برای ما هستند؛ بنابراین باید سهم ناچیزی از انرژی دریافتی روزانه ما را تشکیل دهند.

به طور کلی قندها گروهی از مواد انرژی زا هستند که هر گرم آن ها 4 کیلوکالری انرژی تولید می کند و مانند چربی ها در صورتی که بیش از میزان مورد نیاز مصرف شوند باعث اضافه وزن، چاقی، افزایش فشارخون و افزایش چربی خون که همگی از عوامل موثر در بروز بیماری های قلبی عروقی هستند، می شوند. به علاوه مصرف زیاد مواد قندی سبب ایجاد پوسیدگی دندان به ویژه در کودکان می شود. باید سعی شود تا حد امکان مصرف این گروه در برنامه غذایی کاهش یابد.

در بسیاری از مطالعات مصرف زیاد قند و شکر با افزایش شیوع بعضی از سرطان ها مرتبط شناخته شده است. از سوی دیگر مصرف زیاد قندهای ساده به علت تحریک ترشح انسولین موجب افت قند خون شده که خود منجر به تمایل بیشتر به مصرف قندهای ساده و متعاقب آن افزایش انرژی دریافتی و اضافه وزن و چاقی می شود. با توجه به مضرات مصرف مازاد مواد قندی در سلامت توصیه می شود کمتر از 10% از انرژی روزانه از قندهای ساده تامین شود به عنوان مثال شخصی که روزانه 2000 کالری انرژی دریافت می کند می تواند کمتر از 200 کالری آن را (حدود 50 گرم) از قند و شکر دریافت کند.

به منظور کاهش مصرف قند و شکر در برنامه غذایی روزانه پیروی از توصیه های زیر می تواند موثر باشد.



- 1- در مصرف مواد قندی خصوصا "قندهای ساده مثل شیرینی، شکلات، مربا، عسل و شربت ها حد اعتدال را رعایت کنید.
- 2- به جای استفاده از قند و شکر در مصرف چای، از خرما، توت خشک، انجیر خشک و سایر خشکبار استفاده نمایید.
- 3- از چاشنی های مختلف به جای شیرین کننده ها برای خوش طعم کردن غذا استفاده کنید.
- 4- آب و دوغ را جایگزین انواع نوشابه، آب میوه های مصنوعی و شربت ها کنید.
- 5- جهت آگاهی از میزان شکر و مواد غذایی آماده به برچسب روی بسته بندی آن ها توجه کنید.
- 6- خرید انواع شیرینی، کلوچه و شکلات را محدود و منحصر به مناسبت های خاص کنید.
- 7- در هنگام پخت و تهیه غذا مقدار شکر را کاهش دهید.
- 8- مصرف میوه ها و سبزی های تازه را در برنامه خود افزایش دهید تا علاوه بر بهره مندی از طعم شیرینی مواد مغذی لازم نیز از این راه تامین شود.

**دفتر بهبود تغذیه جامعه**

**معاونت بهداشت**

**وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی**