

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی / معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت / دفتر بهبود تغذیه جامعه

بسته اطلاعاتی و آبروش

زندگی سالم قربان قند کمتر



مضرات قند و شکر

iec.behdasht.gov.ir



امروزه شاهد افزایش روزافزون مصرف قند و محصولات شیرین هستیم، به تدریج که ذائقه مردم به غذاهای شیرین عادت می‌کند کارخانجات مواد غذایی نیز روبه‌روز محصولات شیرین تری به بازار روانه می‌کنند. و این سبیکل معیوب پیوسته در حال چرخش است. عادت کردن ذائقه به مواد شیرین که به طور معمول از دوران کودکی شروع می‌شود، عوارض متعددی نظیر اضافه وزن، چاقی، دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان را به دنبال دارد.

قند و ترکیبات حاوی قند کالری زیادی برای بدن تأمین می‌کنند. اما متأسفانه فاقد مواد مغذی لازم هستند. بنابراین باید سهم ناچیزی از انرژی دریافتی روزانه را تشکیل دهند. انواع مختلفی از قندها به طور طبیعی وجود دارند که شامل: گلوکز، فروکتوز، لاکتوز، مالتوز و سوکروز هستند.

برخی از انواع قندها به طور طبیعی در میوه‌ها و سبزی‌ها و سایر مواد غذایی یافت می‌شوند (گلوکز، فروکتوز و لاکتوز)، اما بسیاری از مواد غذایی که مصرف می‌شوند دارای شکر افزوده هستند. این نوع شکر برای افزایش طعم به محصولات که در کارخانه‌ها یا در خانه تولید می‌شوند، افزوده می‌شوند. مهم‌ترین منابع شکر افزوده، نوشابه‌های گازدار، ما، الشعیر، آب میوه‌های صنعتی، شیر و ماست با طعم میوه، شیر کاکائو، شیر شکلات، بستنی، انواع کیک و شیرینی و شکلات‌ها هستند. در حقیقت شکر افزوده به عنوان عامل اصلی در بروز مشکلات سلامت معرفی شده است.



اولین پیام کلیدی: قند و شکر و چاقی

اگر اولین پیام کلیدی ما این باشد که «مصرف زیاد قند و شکر و مواد شیرین موجب اضافه وزن و چاقی می‌شود» می‌توانیم پیام‌های فرعی را به شکل زیر فهرست کنیم:

- مصرف زیاد قند و شکر، مواد قندی و شیرین با افزایش دریافت کالری دریافتی موجب اضافه وزن و چاقی می‌شود.
- بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، از سال ۱۹۸۰ تا سال ۲۰۱۴ شیوع چاقی در جهان دو برابر شده است. در حدود ۲ میلیارد نفر در جهان دچار اضافه وزن یا چاقی هستند. شیوع چاقی در کودکان و نوجوانان نیز از ۴۲ میلیون نفر در سال ۲۰۱۳ به ۷۰ میلیون نفر در سال ۲۰۲۵ می‌رسد.
- کودکان چاق در بزرگسالی شانس بیشتری برای ابتلا به دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی - عروقی، سرطان کولون، سرطان پستان و بیماری‌های مفصلی استخوانی دارند. در افراد بزرگسال چاق نیز خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، سرطان پستان، سرطان کولون، مشکلات عاطفی، روانی و اجتماعی مثل استرس، اعتماد به نفس پایین و افسردگی بیشتر است.
- بر اساس بررسی‌های انجام شده در کشور، بیش از نیمی از مردان و زنان بزرگسال دچار اضافه وزن و چاقی هستند. روند اضافه وزن و چاقی در کودکان و دانش‌آموزان کشور نیز افزایشی است.
- قند و شکر، انواع شیرینی، شکلات، نوشابه‌های گازدار، آب‌میوه‌های صنعتی حاوی قند افزوده، شیرهای طعم‌دار، شیرکاکائو و شیر شکلات، پاستیل، بستنی یخی، کیک و کلوچه و بیسکویت از مهم‌ترین منابع مصرف مواد قندی هستند.



- برای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی، کل قند و شکر مصرفی در برنامه غذایی روزانه باید کمتر از ۶ قاشق چایخوری باشد. این مقدار شامل قند پنهان در مواد خوراکی مثل عدس، مریا، بستنی، نوشابه و آب میوه، شیرینی و شکلات هم می‌شود.
- اگر هر روز یک قوطی نوشابه ۳۰۰ میلی لیتری به مدت یک سال مصرف نشود، منجر به افزایش وزن حدود ۷ کیلوگرم در سال می‌شود.

Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Geneva: World Health Organization, 2009

Jebb S. Dietary determinants of obesity. *Obesity Reviews* 2007; 8(1): 93-97

Lim SS et al. (2012) A comparative risk assessment of burden of disease and injury attributable to 67 risk factors and risk factor clusters in 21 regions, 1990-2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010. *Lancet*; 380(9859):2224-60.

Gatineau M, Dent M. *Obesity and Mental Health* (2011). Oxford: National Obesity Observatory.

Malik VS, Schulze MB, Hu FB. Intake of sugar-sweetened beverages and weight gain: a systematic review. *Am. J. Clin. Nutr.* 2006; 84(2):274-288

<http://www.who.int/end-childhood-obesity/facts/en>

<http://depts.washington.edu/sphnet/wwwp-content/uploads/2013/08/Antipatis-V.-J.-and-T.-P.-Gill.pdf>





دومین پیامد کلیدی: قند و شکر و سلامت قلب

اگر دومین پیام کلیدی ما این باشد که «با مصرف زیاد قند و شکر، مواد قندی و شیرین خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی افزایش می‌یابد» پیام‌های فرعی را می‌توانیم به شکل زیر فهرست کنیم:

- مصرف بیش از حد قند و شکر و به طور کلی مواد قندی و شیرین باعث افزایش فشارخون و اضافه وزن می‌شود که هر دو از عوامل ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی هستند.
- مطالعات انجام شده نشان داده است خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی که در افرادی که ۲۰ درصد انرژی روزانه خود را از قند و شکر تأمین می‌کنند در مقایسه با گروهی که کمتر از ۱۰ درصد انرژی روزانه خود را از قند و شکر تأمین کرده‌اند، ۳۸ درصد بیشتر است. نتیجه این که افرادی که ۲۱ درصد و یا بیشتر از کالری روزانه خود را از مواد قندی و شیرین تأمین می‌کنند خطر مرگ از بیماری‌های قلبی - عروقی ۲ برابر بیشتر است.
- مطالعات متعدد نشان داده است که اثرات مصرف زیاد قند و شکر موجب کاهش کلسترول خوب (HDL) می‌شود و در صورتی که بیشتر از ۲۰ درصد انرژی روزانه از قند و شکر (ساکارز) تأمین شود موجب بالا رفتن تری گلیسرید خون نیز می‌شود.
- تحقیقات نشان داده است که مصرف منظم نوشیدنی‌های شیرین به میزان ۷ وعده یا بیشتر در هفته نیز با افزایش خطر بیماری قلبی - عروقی همراه است.
- پیشگیری از بیماری‌های قلبی - عروقی از ۲ سالگی باید آغاز شود پس محدودیت مصرف قند و شکر، مواد قندی و شیرین در همه دوران‌های زندگی ضروری است.
- با توجه به ارتباط مستقیم بین مصرف قند و شکر و به طور کلی مواد قندی و شیرین با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی و مرگ و میر ناشی از آن، کمتر از ۱۰ درصد کل (انرژی دریافتی) روزانه باید از قندهای ساده (قند و شکر) تأمین شود.
- برای دستیابی به این نکته مهم، زنان در روز نباید بیش از ۱۰۰ کالری (۶ قاشق چایخوری) و مردان نباید بیش از ۱۵۰ کالری (۹ قاشق چایخوری) شکر مصرف نمایند. منظور از این میزان، شکر استفاده شده در کل مواد غذایی مصرف شده در طول روز است.

Johnson RK, Appel LJ, Brands M, Howard BV, Lefevre M, Lustig RH et al. Dietary sugars intake and cardiovascular health: A scientific statement from the American Heart Association. Circulation. 2009;120(11):1011-1020 (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19704096>, accessed 17 January 2015).

Malik VS, Popkin BM, Bray GA, Despres JP, Willett WC, Hu FB. Sugar-sweetened beverages and risk of metabolic syndrome and type 2 diabetes: a meta-analysis. Diabetes Care. 2010; 33(11):2477-2483(<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20693348>, accessed 27 February 2014).

Sugar reduction: Responding to the challenge public Health England, 2014.

Sugar and cardiovascular disease, 2002 American heart association, Inc

Added sugar intake and cardiovascular diseases mortality among adults. J Am Diet Assoc. 2014; 114(4): 516-524

سومین پیامد کلیدی: قند و شکر و سرطان



اگر سومین پیامد کلیدی ما این باشد که «مصرف زیاد قند و شکر و مواد شیرین خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد» پیام‌های فرعی را می‌توان به شکل زیر فهرست کرد:

۱. مقادیر زیاد قند و شکر سمومی را در بدن تولید می‌کند که باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان می‌شود.
 ۲. وجود مقادیر بسیار زیاد قند در خون مانند آن چه در دیابتی‌ها مشاهده می‌شود باعث تخریب سلول‌ها می‌شود.
 ۳. در مطالعات اخیر، دانشمندان نشان دادند که مصرف زیاد قند شانس ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد.
- مطالعات انجام شده نشان داده است که خطر ابتلای افراد دیابتی به سرطان پانکراس و کولون نسبت به سایر افراد دو برابر است.
 - همچنین مصرف زیاد قند و شکر و بالا بودن قند خون از طریق تاثیر بر توده بافت سینه شانس ابتلا به سرطان پستان را افزایش می‌دهد.
 - مطالعات انجام شده نشان داده است که مصرف محصولات غذایی که دارای قند افزوده هستند مثل چای و قهوه همراه با قند یا شکر و نوشابه‌های گازدار که دارای قند افزوده هستند با خطر ابتلا به سرطان پانکراس همراه است.
 - مطالعات دیگری نشان داده است که خطر مرگ و میر و سرطان پانکراس در زنانی که بیشتر از ۳ قوطی نوشابه در هفته می‌خورند در مقایسه با زنانی که کمتر از یک قوطی نوشابه می‌خورند، ۵۷ درصد بیشتر است.

World Cancer Research Fund/ American Institute for Cancer Research (WCRF/ AICR). Food, nutrition, physical activity, and the prevention of cancer: A global perspective. Washington, D.C.: AICR; 2007 (http://www.dietandcancerreport.org/cancer_resource_center/downloads/Second_Expert_Report_full.pdf, accessed 27 February 2014).

Johnson KJ, Anderson KE, Harnack L, Hong CP, Folsom AR. No association between dietary glycemic index or load and pancreatic cancer incidence in postmenopausal women. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev 2005; 14: 1574-5.

Michaud DS, Liu S, Giovannucci E, Willett WC, Colditz GA, Fuchs CS. Dietary sugar, glycemic load, and pancreatic cancer risk in a prospective study. J Natl Cancer Inst 2002; 94: 1293-300.

Susana C Larsson, Lief Bergkvist and Alicja Wolk. Consumption of sugar and sugar-sweetened foods and the risk of pancreatic cancer in a prospective study. Am J Clin Nutr 2006;84:1171-6.



چهارمین پیام کلیدی: قند و شکر و دیابت

اگر چهارمین پیام کلیدی این باشد که «مصرف زیاد قند و شکر خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد» پیام‌های فرعی را می‌توان به شکل زیر فهرست کرد:

- یکی از مهم‌ترین دلایل ابتلا به دیابت، مصرف زیاد قند، شکر و مواد شیرین است.
- براساس اطلاعات موجود از ۱۷۵ کشور جهان، در زمینه تامین و عرضه شکر و شیوع دیابت، نتایج مطالعه نشان داده است که شیوع دیابت با مقدار تامین قند و شکر در کشورها ارتباط مستقیم و معنی‌داری دارد به طوری که شیوع دیابت در جمعیت به ازای هر ۱۵۰ کیلو کالری اضافی برای هر نفر در روز که از قند و شکر تامین می‌شود، به میزان یک درصد افزایش می‌یابد.
- مصرف بیش از حد مواد قندی و شیرین، کارایی انسولین در بدن را ضعیف می‌کند و موجب ابتلای فرد به بیماری دیابت و یا انباشته شدن چربی در کبد می‌شود.
- برای پیشگیری از دیابت، سازمان جهانی بهداشت، توصیه می‌کند قند و شکر مصرفی روزانه حداکثر ۵ درصد انرژی مورد نیاز روزانه را تامین کند یعنی کمتر از ۶ قاشق چایخوری یا ۲۵ گرم روزانه.
- به منابع پنهان قند در مواد غذایی توجه کنید. انواع سس‌ها، قهوه‌های فوری، نوشابه‌های گازدار، آب میوه‌های صنعتی، کمپوت‌ها، انواع شیرینی، شکلات و دسرهای آماده حاوی مقادیر زیادی قند هستند.

Sanjay Basu¹, Paula Yoffe, Nancy Hills, Robert H. Lustig, the Relationship of Sugar to Population-Level Diabetes Prevalence: An Econometric Analysis of Repeated Cross-Sectional Data. PLOS ONE, www.plosone.org, 2013
Guideline: Sugar intake for adults and children. World Health Organization, 2015





پنجمین پیام کلیدی: قند و شکر و پوسیدگی دندان

اگر پنجمین پیام کلیدی ما این باشد که «مصرف زیاد قند و شکر و مواد شیرین موجب پوسیدگی دندان‌ها می‌شود» پیام‌های فرعی را می‌توان به شکل زیر فهرست کرد:

- یکی از مهم‌ترین عوامل ایجاد پوسیدگی دندان مصرف زیاد قند و شکر و مواد شیرین است.
- برای جلوگیری از پوسیدگی دندان تا آن جا که ممکن است مصرف مواد قندی و شیرین را کاهش دهید.
- میکروب‌های موجود در دهان از قند موجود در مواد قندی و شیرین استفاده کرده و آن را به اسید تبدیل می‌کنند. این اسید مینای دندان را حل کرده و پوسیدگی آغاز می‌شود.
- مواد شیرین و چسبنده مثل شکلات، پاستیل و تافی اثرات تخریبی بیشتری در دندان‌ها دارند.
- به کودکان بیاموزید پس از مصرف مواد قندی و شیرین، دهان خود را با آب بشویند.

Sheiham A, James WP. A new understanding of the relationship between sugars, dental caries and fluoride use: implications for limits on sugars consumption. Public Health Nutr. 2014;1-9
 Ruottinen S, Karjalainen S, Pienihakkinen K, Lagstrom H, Niinikoski H, Salminen M et al. Sucrose Intake since infancy and dental health in 10-year-old children. Caries Res. 2004; 38(2):142-148
 Masson LF, Blackburn A, Sheehy C, Craig LC, Macdiarmid JL, Holmes BA et al. Sugar intake and dental decay: results from a national survey of children in Scotland. Br. J. Nutr. 2010; 104(10):1555-1564
 Rodrigues CS, Sheiham A. The relationships between dietary guidelines, sugar intake and caries in primary teeth in low income Brazilian 3-year-olds: a longitudinal study. Int. J. Paediatr. Dent. 2000; 10(1):47-55

Masson LF, Blackburn A, Sheehy C, Craig LC, Macdiarmid JL, Holmes BA et al. Sugar intake and dental decay: results from a national survey of children in Scotland. Br. J. Nutr. 2010; 104(10):1555-1564



تقاضای بهداشتی از رسانه‌ها:

حالا که پنج پیام کلیدی را ذکر کردیم و به پیام های فرعی هر یک از آن ها پرداختیم، می توانیم در همین زمینه تقاضای بهداشتی از رسانه ها داشته باشیم:

۱. در سریال ها قندان را حذف کنید/ شیرینی و کیک های خامه ای را از دست شخصیت های محبوب بگیرید/ نشان دهید که شخصیت های محبوب برای خوردن چای، به جای قند از یکی دو عدد کدشمش استفاده می کنند/ نوشابه های گازدار را از سفره ها حذف کنید/ مصرف کم شیرینی، شکلات و مواد قندی و شیرین را ترویج کنید/ تهیه کیک و شیرینی ها و دسرهای کم شیرین و درخواست آن ها را در قنادی ها، رستوران ها و کافی شاپ ها تبلیغ کنید/ خواندن برچسب محصولات غذایی و آب میوه ها را از نظر میزان قند افزوده ترویج کنید/ انتخاب و خرید نوشیدنی هایی که قند افزوده ندارند مثل آب میوه های بدون قند افزوده و شیرهای ساده به جای شیرهای طعم دار را تبلیغ کنید.

۲. در برنامه های کودکان و نوجوانان، خودمراقبتی از نظر مصرف کم مواد قندی و شیرین را ترویج کنید/ مصرف کم شیرینی، شکلات، آب نبات و پاستیل و به طور کلی تنقلات کم شیرین را به عنوان بخشی از فرهنگ غذایی سالم ترویج کنید/ مصرف آب، شیر کم چرب و دوغ کم نمک را به جای نوشابه های گازدار تبلیغ کنید/ استفاده از میان وعده ها و تنقلات کم شیرین را در مدرسه و مهدکودک نشان دهید/ خواندن برچسب محصولات غذایی و نوشیدنی ها را از نظر میزان قند افزوده به کودکان و نوجوانان بیاموزید.



۳. در برنامه‌های زنده بهداشتی و خبری در مورد عواقب مصرف زیاد قند و شکر، مواد قندی و شیرین اطلاع‌رسانی کنید/ میزان مصرف مناسب قند را در روز یادآوری کنید/ بر نقش فردی افراد در مدیریت مصرف روزانه مواد قندی و شیرین و نقش افراد در حفاظت از خانواده و اطرافیان در مقابل مضرات مصرف زیاد مواد قندی تأکید کنید/ بر ضرورت توجه صنایع غذایی بر میزان قند افزوده در انواع دسرها، نوشیدنی‌ها و سایر مواد غذایی تأکید کنید/ به ضرورت بازنگری استاندارد میزان قند در محصولات غذایی پایش و نظارت بر اجرای آن‌ها و نقش ارگان‌های مختلف تأکید کنید/ صنایع و صنوف غذایی موفق در کاهش میزان قند در محصولات تولیدی را معرفی و تشویق کنید/ عواقب بهداشتی و سلامتی بی‌توجهی به مصرف زیاد قند و شکر و مواد قندی را برجسته سازید/ قنادی‌ها و کافی‌شاپ‌ها را به تهیه و عرضه محصولات کم‌شیرین تشویق کنید/

در مورد میزان قند پنهان در محصولات غذایی موجود در سبد غذایی روزانه مردم اطلاع‌رسانی کنید/ در بخش دیابت بیمارستان‌ها با بیماران دیابتی در مورد عادت‌های غذایی آن‌ها سوال کنید/ در دندانپزشکی‌ها با افراد مراجعه کننده به علت پوسیدگی دندان در مورد علت پوسیدگی دندان‌ها و مصرف مواد قندی و شیرین سوال کنید/ در مورد اهمیت کنترل مصرف مواد قندی در بیماران دیابتی اطلاع‌رسانی کنید.

۴. در برنامه‌های آشپزی، روش‌های طبخ کیک و شیرینی و دسرهای کم‌قند را به گونه‌ای آموزش دهید که با جایگزین‌های مناسب بتوان محصولاتی قابل پسند ذائقه‌های گوناگون تهیه کرد/ بر نقش زنان خانه‌دار در کاهش مصرف مواد قندی و شیرین در خانواده تأکید نمایید/ عواقب عادت دادن کودکان به مصرف زیاد مواد قندی و شیرین را بیان کنید/ خوردن چای با مقدار کم خرما یا کنشمش را به جای قند تبلیغ کنید/ استفاده از میوه را به جای شکر در تهیه دسرها تبلیغ کنید/ پذیرایی با میوه را به جای شیرینی و شکلات در مناسبت‌ها تبلیغ کنید/ تهیه و مصرف انواع مربا، دسر و شربت‌های کم‌شیرین را نشان بدهید.





خلاصه این که:

نکاتی که در ادامه خواهید خواند، خلاصه‌ای است از آن چه تا این جا گفته شد که می‌تواند راهنمای خوبی باشد برای رسانه‌هایی که قصد دارند پیام‌های آموزشی مناسبی درباره کاهش مصرف مواد قندی به مخاطبان خود ارائه دهند.

نکات توصیه شده برای کمک به کاهش شکر مصرفی

- استفاده از میوه‌های تازه به جای شیرینی و شکلات به عنوان میان وعده
- محدود کردن مصرف نان‌های شیرین (نان قندی، نان شیر مال، شیرینی، کیک و ...) و انواع شکلات و آب نبات
- خرید نوشیدنی‌های بدون شکر و یا کم کالری (دوغ، آب و آب میوه‌های طبیعی بدون قند افزوده) به جای نوشابه‌های گازدار
- استفاده از میوه‌هایی نظیر سیب، هلو، گلابی که قند کمتری دارند و محدود کردن مصرف میوه‌های شیرین مانند انگور، خربزه، خرما، انجیر، توت و ...
- در صورت تمایل به مصرف کمپوت میوه بهتر است آن را در منزل تهیه کنید. برای این کار تکه‌های میوه را با مقدار کمی آب و بدون اضافه کردن شکر به مدت چند دقیقه بجوشانید و سپس برای مصرف روزانه آن را در یخچال نگهداری کنید و یا از کمپوت‌های آماده با حداقل میزان قند استفاده کنید.
- مصرف قند و شکر را همراه با چای و قهوه به حداقل برسانید. در صورتی که قهوه‌های فوری مصرف می‌کنید انواع بدون شکر را انتخاب نمایید.
- هنگام پخت کیک و شیرینی، میزان شکر اضافه شده را به نصف کاهش دهید.
- به جای مصرف کیک‌های خیلی شیرین از کیک‌های تهیه شده از غلات کامل یا نان شیرینی‌هایی که قند بسیار کمتری در آن‌ها به کار رفته است استفاده کنید.
- به منظور طعم دار کردن مواد غذایی از ادویه‌هایی مانند دارچین و زنجبیل استفاده کنید.
- مواد غذایی شیرین که در مناسبت‌های مذهبی توزیع می‌شود مثل شله زرد، حلیم، حلوا و شیر برنج را با حداقل مقدار شکر تهیه کنید.
- در هنگام خرید مواد غذایی، برچسب آن‌ها را از نظر مقدار قند افزوده شده مقایسه کنید و محصولاتی که حاوی کمترین مقدار قند افزوده هستند را انتخاب کنید



- خرید مواد قندی را به حداقل برسانید: سعی کنید خرید انواع شیرینی، کلوچه، شکلات، کیک و مواد قندی را محدود و منحصر به مناسبت‌های خاص کنید و از انبار کردن مواد قندی ذکر شده در کابینت آشپزخانه جدا بپرهیزید.
- به یاد داشته باشید در بسیاری موارد حتی در متون علمی از شکر و نمک به عنوان دو سم سفید نام برده می‌شود پس دقت کنید، این سم به ظاهر خوش طعم را بیهوده وارد بدن خود نکنید.
- به اظهار نظرهای افراد غیر متخصص توجه نکنید: بسیاری بر این عقیده‌اند که مصرف شیرینی بعد از صرف غذاها (به ویژه غذای چرب) باعث هضم آن می‌شود؛ در حالی که مصرف شیرینی در این مواقع کار معده را سنگین کرده و از طرفی باعث جذب کامل مواد غذایی شده و منجر به اضافه وزن و چاقی می‌شود.
- از تلقین به خود بپرهیزید: بسیاری از افراد اظهار می‌کنند تا زمانی که شیرینی و مواد قندی نخورند قدرت انجام کاری را ندارند و اکت قند خون پیدا می‌کنند؛ در حالی که بدن، خود قند خون را تنظیم می‌کند و با مصرف مواد قندی (به خصوص محصولات طبیعی حاوی قند) به مقدار متعادل و اندازه‌ی مورد نیاز برای تنظیم قند خون، با مشکل جدی مواجه نخواهند شد.



مضرات مصرف شکر:

مصرف زیاد قند و شکر و به طور کلی مواد قندی و شیرین برای سلامتی بدن خیلی مضر است زیرا یک ماده سمی برای بدن محسوب می‌شود که در طولانی مدت عوارض خود را نشان می‌دهد.

۱. مواد قندی نقش عمده‌ای در پوسیدگی دندان‌ها دارد. (ایجاد حفره در دندان، خونریزی لثه، تخریب استحکام استخوانی و از دست دادن دندان)
 ۲. مصرف زیاد مواد قندی عامل اصلی دیابت (افزایش قند خون) است.
 ۳. مصرف زیاد مواد قندی و شیرین در ایجاد بیماری‌های قلبی و سرطان نقش مهمی دارد.
 ۴. مصرف زیاد قند و شکر باعث عدم تعادل هورمونی بدن و آسیب به غدد داخلی مثل غدد فوق کلیوی و لوزالمعده می‌شود که میزان قند خون را تا حدود زیادی تحت تاثیر قرار می‌دهد.
 ۵. خستگی مزمن از پیامدهای مصرف زیاد قند و شکر و مواد خوراکی شیرین است.
 ۶. مصرف زیاد مواد قندی و شیرین علایم سندروم پیش از قاعدگی را در زنان افزایش می‌دهد.
- موجب افزایش فعالیت در ۵۰ درصد کودکان می‌شود. (بیش فعالی)
 - موجب افزایش اضطراب و کج خلقی می‌شود.
 - علایم اضطراب و ترس را در خانم‌های حساس تشدید می‌کند.
 - کاهش وزن در افراد چاق را مشکل می‌سازد زیرا با مصرف زیاد مواد قندی و شیرین سطح انسولین خون بالا می‌رود که این خود منجر به افزایش ذخیره گریویدرات و چربی بدن و در نتیجه اضافه وزن و چاقی می‌شود.



میزان مناسب مصرف شکر توسط کودکان



- شکر دارای کالری بالا و ارزش غذایی بسیار ناچیز است، بنابراین باید میزان مصرف آن را در رژیم غذایی کودکان کاهش دهیم.

آن چه والدین باید بدانند:

- قند و شکر، کالری بالا و ارزش غذایی (ویتامین، املاح، پروتئین و فیبر) بسیار کمی دارند. محصولات غذایی که شکر زیادی دارند شامل نوشابه‌ها، کیک‌ها، آبنبات‌ها و دسرها و بستنی‌های یخی هستند. هم چنین انواع ماست‌های میوه‌ای و آب میوه‌ها هم حاوی مقادیر زیادی شکر هستند. این غذاهای پر شکر اغلب کالری بالایی دارند که باعث چاقی کودکان می‌شوند. رژیم‌های غذایی پر شکر در کودکان منجر به پوسیدگی دندان و بیش فعالی می‌شوند.



شکر
۵۰ درصد
کمتر

توصیه‌های لازم:

- نوپایان و خردسالان، نباید بیش از ۱۷۰ کالری یا ۴ قاشق چایخوری (تقریباً ۱۷ گرم) شکر افزوده شده در روز استفاده کنند.
- کودکان ۴ تا ۸ سال، نباید بیش از ۱۳۰ کالری یا ۳ قاشق چایخوری (تقریباً ۱۲/۵ گرم) قند و شکر در روز استفاده کنند. این مقدار شامل قند و شکر که در همه مواد غذایی مصرفی کودک است می‌شود.
- کودکان ۸ تا ۱۲ سال، نباید بیش از ۱۳۰ کالری یا ۵ تا ۸ قاشق چایخوری (تقریباً ۲۱ تا ۲۳/۵ گرم) شکر افزوده شده در روز استفاده کنند.

راه کارها

والدین می‌توانند راه کارهای زیر را دنبال کنند تا مقدار قند و شکر را در رژیم غذایی فرزندانشان به حداقل برسانند.

- برای کودکان، یک رژیم غذایی غنی از سبزی‌ها، میوه‌ها، لبنیات کم چرب، گوشت کم چربی، مرغ و ماهی فراهم کنید.

- تنقلات شیرین و سالمی هم چون میوه‌های خشک شده و انواع خشکبار فراهم کنید.

- شیر کم چرب یا آب را جایگزین نوشابه‌ها و سایر نوشیدنی‌های شیرین که قند افزوده دارند، بکنید.





توصیه‌های لازم برای کاهش مصرف قند و شکر در دانش آموزان

۱. آب، سالم‌ترین نوشیدنی است چون قند یا کالری اضافی ندارد. شیرهای طعم دار مثل شیر کاکائو، شیر قهوه، شیر توت فرنگی و شیر موز به دلیل آن که شکر اضافه دارند توصیه نمی‌شوند. به جای آب میوه‌ها بهتر است از خود میوه استفاده شود و یا از آب میوه‌هایی استفاده شود که قند افزوده ندارند.
۲. مصرف شکلات، آب نبات و پاستیل که دارای مقدار زیادی قند هستند را کاهش دهید.
۳. در صورت تمایل به مصرف دسر، انواع کم شیرین و کم چرب را انتخاب کنید.
۴. مصرف نوشابه‌های گازدار را به حداقل برسانید.
۵. از آب میوه‌هایی استفاده کنید که قند افزوده ندارند. به این منظور برچسب محصول را بخوانید.
۶. در صورتی که تمایل به مصرف شیر کاکائو دارید می‌توانید در منزل با افزودن یک قاشق مرباخوری کاکائو و مقدار کمی شکر به شیر آن را تهیه کنید به طوری که کم شیرین باشد.
۷. به جای شیرینی‌ها و کیک‌هایی که مملو از خامه، شکلات، ژله و مواد قندی هستند از شیرینی‌های ساده و به مقدار خیلی کم استفاده کنید.