

هیلوایی به نام قند

دی ۶، ۱۳۹۰ Posted on



Category: [بهداشت و سلامت](#)

Tags: [مضرات قند](#), [هروین شیرین](#)

براساس بررسی‌های انجام شده، قند عامل تضعیف سیستم دفاعی بدن در برابر بیشتر بیماری‌ها است به طوری که پس از هر نوبت مصرف یک خوردنی شیرین، سیستم ایمنی بدن تا 75 درصد کارآیی خود را از دست می‌دهد و این مدت بهترین زمان برای فعال شدن میکروب‌ها و ویروس‌ها است.

به طور کلی در مواد غذایی دو نوع قند وجود دارد که شامل قندهای ساده و قندهای پیچیده هستند. قند پیچیده مدت طولانی‌تری طول می‌کشد تا در داخل بدن تجزیه شود و برای بدن سالم‌تر است. این نوع قند در کربوهیدرات‌های طبیعی مثل غلات سبوس دار و میوه‌ها یافت می‌شود.

از سوی دیگر، قند ساده سریعتر در بدن تجزیه می‌شود و موجب افت و خیز محسوس انرژی می‌شود. این نوع قند شامل قندهای موجود در مواد شیرینی و نشاسته‌ای تصفیه شده و فرآوری شده است. مصرف بیش از اندازه قند ساده مشکلات جدی برای سلامت بدن ایجاد می‌کند.

پایگاه اینترنتی لیواسترنانگ در مقاله‌ای به تشریح مهمترین مضرات مصرف قند به ویژه قندهای ساده و فرآوری شده پرداخته است.

براساس یافته‌های ارائه شده در این مقاله، قندهای ساده می‌توانند سیستم ایمنی بدن را تضعیف کرده و یا حتی از کار بیندازند. بررسی‌ها نشان می‌دهد که پس از هر بار مصرف محصولات حاوی قند، گلبولهای سفید بدن از فعالیت باز می‌ایستند و بین دو تا پنج ساعت بدن کاملاً آماده آلوده شدن به هر نوع ویروس یا باکتری خواهد بود.

مصرف این نوع قند، تعادل مواد معدنی بدن را به هم می‌زند. قند، فاقد ویتامین، مواد معدنی و فیبر خوراکی است. در واقع قند یک ماده زائد است که بدن انسان قادر به هضم و جذب آن نیست از این رو برای اینکه ساختار ملکولی قند شکسته شود بدن مجبور است از مواد معدنی محلول موجود در بدن استفاده کند تا بتواند قند وارد شده به داخل بدن را هضم کند و در نتیجه تعادل عناصر معدنی مهم مثل کلسیم، منیزیم، پتاسیم، سدیم، کروم و مس در بدن به هم می‌خورد.

مصرف مواد قندی ناسالم موجب ترشح بیش از اندازه هورمون آدرنالین در بدن می‌شود. احساس اضطراب بیش از اندازه، آشفتگی و بد خلقی از پیامدهای خوردن مواد قندی است. به علاوه این ماده سبب بی حوصلگی می‌شود و افرادی که قند زیاد مصرف می‌کنند به هیچ عنوان میلی به ورزش کردن و فعالیت‌های بدنی ندارند در کودکان نیز خوردن مواد قندی موجب کاهش ضریب هوشی و افت بازده تحصیلی می‌شود.

بی‌تردید مصرف زیاد مواد قندی به کلیه‌ها آسیب می‌رساند و چه بسا که عامل اصلی ایجاد سنگ کلیه است. همچنین مصرف قند عامل مهم تشکیل سنگ مثانه نیز هست.

بر خلاف تصور عموم مردم، عاملی که باعث بالا رفتن شدید کلسترول بد خون و نیز افت مقدار کلسترول خوب در خون می‌شود، مصرف مواد قندی است. این ماده به طور کلی سبب بالا رفتن کلسترول می‌شود. در عین حال مصرف قندهای مضر یکی از عوامل بسیار موثر در بالا رفتن میزان چربی تری‌گلیسیرید خون است که سلامت قلب و عروق را به طور جدی به خطر می‌اندازد.

آزمایش‌ها نشان می‌دهد که مصرف قند در جذب عناصر مهمی و ضروری برای سلامت استخوان‌ها یعنی کلسیم و منیزیم اختلال ایجاد می‌کند. بدین معنی که اگر شیر را با کیک یا شکلات مصرف کنید، هیچ کلسیمی در استخوانهای شما ذخیره نخواهد شد. بر همین اساس مصرف قند زیاد، عامل اصلی پوکی استخوان است. قند ماده‌ای زائد و فاقد هر گونه ویتامین یا مواد معدنی است و بدن قادر به هضم و جذب آن نیست. از این رو سلولها مجبور هستند برای شکستن ملکولهای قند از املاح کلسیم و منیزیم ذخیره در استخوانها استفاده کنند.

هر چه مواد غذایی شیرین بیشتر مصرف شود، کلسیم بیشتری از استخوانها خارج شده و در فرایند هضم قند و شیرینی مصرف می‌شود. در نهایت استخوانها بعد از چند سال پوک می‌شوند دلیل اصلی خرابی دندانها نیز همین است. کلسیم از دندانها استخراج شده و دندان به مرور پوسیده و خراب می‌شود.

قند عامل اصلی بروز برخی از سرطانها شامل سرطانهای سینه، پروستات و روده و راست روده است، مقدار گلوکز خون را بی جهت افزایش می‌دهد، باعث ضعف بینایی، تنگ شدن عروق خونی و در نهایت سکت می‌شود، عامل ترش کردن معده است و

همانطور که تاکید شد خطر ابتلا به بیماریهای قلبی را تشدید می‌کند.

علاوه بر این‌ها، پیر شدن زودرس، سفید شدن موها و چین و چروک‌های پوستی عمدتاً ناشی از مصرف خوراکی‌های شیرین است نه مصرف گوشت و پروتئین.

برخی از مطالعات در سال‌های اخیر نشان داده است که مصرف زیاد مواد قندی گرایش به الکل و مواد مخدر را بیشتر می‌کند. مهم‌ترین بیماری قرن حاضر یعنی آلزایمر که با حواس پرتی‌های کوچک شروع می‌شود بر اثر مصرف زیاد مواد قندی بروز می‌کند.

دندانپزشکان معتقد هستند که قند، تنها عامل پوسیدگی دندانها است بدین معنی که اگر قند مصرف نکنید هرگز به دندانپزشک نیازی نخواهید داشت.

علاوه بر اینها، مصرف بی‌رویه مواد قندی عامل اصلی چاق شدن، عامل مهم در بروز آرتروز مفاصل، یکی از عوامل اصلی بیماری آسم، آلرژی به غذاهای گوناگون، بالا رفتن فشار خون، ایجاد آگزما در کودکان، آب مروارید و حتی در برخی موارد عامل بروز آپاندیسیت است.

بسیاری از متخصصان تاکید دارند که بزرگترین خطر ناشی از مصرف زیاد قند این است که ساختمان مولکول وراثتی دی ان ا را می‌شکند و آن را تغییر می‌دهد که در نتیجه موجب سرطانی شدن سلول‌ها می‌شود. قند سبب تولید مولکول‌های مضر رادیکال آزاد در خون و افزایش خطر بروز سرطان می‌شود. حتی در بسیاری از موارد سرردهای بی‌موقع و بی‌دلیل و میگرن بر اثر مصرف خوردنی‌های شیرین بروز می‌کنند.

مصرف قند انعطاف‌پذیری ماهیچه‌ها و اندام بدن را کم می‌کند به طوری که با کوچکترین حرکت ورزشی عضلات منقبض می‌شوند و درد می‌گیرند.

به گزارش ایسنا، عامل اصلی بروز افسردگی مصرف زیاد قند است. مردم تصور می‌کنند با مصرف یک خوردنی شیرین روحیه‌شان شاد خواهد شد در حالی که کاملاً برعکس است. شادی حاصل از خوردن شیرینی به خاطر اعتیادی است که به آن دارید و با خوردن آن آرامش می‌یابید اما در روحیه و امواج مغزی شما اثر متضاد دارد.

در پایان این مقاله همچنین تاکید شده است که قند عامل افزایش تقسیم سلول‌های کبد و سرطان کبد، افزایش مقدار چربی کبد، بزرگ شدن اندازه کلیه‌ها، اختلال در کار پانکراس، یبوست و خشکی روده، کاهش قدرت تمرکز و تصمیم‌گیری در انسان و بالاخره افزایش خطر بسته شدن عروق خونی است.

There are no comments yet.