

یادداشت

جایگزین‌های مفید برای «قند»



زهره عبداللهی

متخصص تغذیه

برای جایگزین‌های مفید برای قند و شکر در رابطه با تعریف سید مطلوب غذایی می‌توان گفت براساس الگوی مصرف غذایی، یک سید مطلوب غذایی داریم که ضمن اینکه همه نیازهای تغذیه‌ای یک انسان را برای سالم ماندن تأمین می‌کند، مشخص می‌کند چه مقدار از مواد غذایی را باید مصرف کنیم تا مشکلی برای بدن ایجاد نشود. ۳ عامل خطر بیماری‌های غیرواگیر، قند، نمک و چربی هست که وقتی زیاد مصرف شوند، بیماری‌های قلبی وعروق‌ی، دیابت، چاقی، برخی انواع سرطان و بالا رفتن فشارخون را به همراه دارد. براساس نتایج آخرین بررسی‌ها متوسط سرانه مصرف قند و شکر، ۶۶ گرم در روز گزارش شده است، در حالیکه سید مطلوب غذایی توصیه می‌کند سرانه مصرف قند و شکر حداکثر باید ۴۰ گرم باشد. مثلاً اگر یک فرد ۲۰۰۰ هزار کیلو کالری در روز انرژی نیاز دارد، این فرد باید حداکثر ۴۰ تا ۵۰ گرم قند و شکر در روز دریافت کند که این قند و شکر در بسیاری از مواد غذایی وجود دارد و مصرف بیش از این مشکلات متعددی برایش ایجاد می‌کند. ۱۰ درصد انرژی مورد نیاز روزانه باید از قند و شکر تأمین شود. مصرف زیاد بیش از حد توصیه شده قند و شکر می‌تواند زمینه دیابت، چاقی و اضافه وزن را ایجاد کند، سازمان بهداشت جهانی می‌گوید درست است که براساس توصیه‌های تغذیه‌ای ۱۰ درصد انرژی روزانه باید از قند و شکر تأمین شود ولی اگر این ۱۰ درصد تبدیل به ۵ درصد شود، برای سلامت مردم در دنیا بهتر است. از طرفی مصرف مواد قندی و شیرین فقط شامد قند و شکر که با جای می‌خوریم نیست، بلکه در نوشابه‌ها، آبمیوه‌های صنعتی، انواع بیسکویت، انواع دسرها، مرباها و شیرینی و شکلات‌ها، حلواها، شله‌زرد، گز و سوهان این قندهای ساده وجود دارند طبق مطالعات چاقی و دیابت در کشور افزایش یافته است و دلیل اصلی آن مصرف موادقندی زیاد است و باید متعادل شود. سمنان، گیلان، مازندران، کرمانشاه، بوشهر، کردستان و لرستان به ترتیب بیشترین میزان مصرف موادقندی و شیرینی را در مقایسه با متوسط کشوری دارند. از نظر علمی جایگزین کردن قندهای پیچیده خرما، توت‌خشک و کشمش و موز به جای قندهای ساده سالم‌تر هستند. همچنین مردم برای پیشگیری از چاقی و دیابت، ۴۰۰ گرم در روز سبزی و میوه مصرف کنند. مصرف نان و غلات سبوسدار، شکر قهوه‌ای و خشکباری مانند خرما و کشمش نیز بسیار موثر است. ما توصیه می‌کنیم که مردم به مصرف قندپنهان افزوده در تمام مواد غذایی شیرین نیز توجه کنند.

ارتباط برخی انواع سرطان باد یابت

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد: سرطان خطر ابتلا به بیماری دیابت را افزایش می‌دهد. متخصصان اظهار داشتند: تشخیص سرطان با افزایش خطر ابتلا به دیابت مرتبط است. همچنین برخی از سرطان‌ها با افزایش خطر ابتلا به دیابت همراه است. در ادامه عنوان شده اگر فردی به سرطان ریه، پانکراس، مغز، مجاری ادراری مبتلا شود بیشتر در معرض خطر ابتلا به دیابت قرار دارد. در این مطالعه داده‌ها ۱.۳ میلیون نفر که بیش از ۵۰ هزار نفر از آنان مبتلا به سرطان بودند. بررسی شد. به گفته متخصصان، روش‌های درمانی سرطان ممکن است به افزایش خطر ابتلا به دیابت کمک کند.

عادات صبحگاهی موثر در کاهش وزن

اینفوگرافیک: آرمان ملی/علی کریمی

برای کاهش وزن باید از یک برنامه کامل که شامل رژیم غذایی، تمرین و تغییر سبک زندگی باشد، پیروی کرد. بدون اعمال تغییر قابل توجهی در تمامی این فاکتورها، کاهش وزن تقریباً غیرممکن است. در حالیکه رژیم غذایی و فعالیت بدنی روی مدیریت و کنترل وزن تأثیر دارند، تغییرات جزئی سبک زندگی مانند: صبح زود از خواب بلندشدن و ورزش صبحگاهی می‌تواند این روند را تسریع کند. محققان به برخی از راهکارهای موثر در کاهش وزن تأکید دارند.



مصرف مواد پروتئینی

صبحانه اولین و مهمترین وعده غذایی در روز است و توصیه می‌شود در این وعده غذایی از پروتئین مصرف شود تا بتوان برای مدت زمان طولانی تری احساس سیری داشت. همچنین مصرف مواد غذایی حاوی پروتئین سطح قندخون را تنظیم و به طور کلی وزن را مدیریت می‌کند.

سحرخیز بودن

سحرخیز بودن نه تنها به کنترل وزن کمک می‌کند، بلکه فواید زیادی برای سلامتی دارد. برای زود بیدار شدن لازم است زود بخواید. این چرخه خواب را تنظیم می‌کند که برای کاهش وزن ضروری است. زود بیدار شدن کمک می‌کند تا سر وقت صبحانه را آماده کنید.

نوشیدن آب گرم

تأثیر مثبت نوشیدن یک لیوان آب گرم در صبح برای همه شناخته شده است. این کار دستگاه گوارش را فعال نگه می‌دارد و متابولیسم را بهبود می‌بخشد. آب گرم علاوه بر کمک به هضم بهتر مواد غذایی، به رفع گرفتگی بینی و بهبود سیستم عصبی مرکزی نیز کمک می‌کند.

ورزش صبحگاهی

ورزش صبحگاهی نتایج بهتری نسبت به ورزش عصرگاهی دارد. تمرینات صبحگاهی چرخه خواب را بهبود می‌بخشد. مطالعات نشان داده که ورزش با معده خالی به چربی‌سوزی بیشتری منجر می‌شود، زیرا در این شرایط بدن باید از ذخایر چربی که از قبل برای تأمین انرژی وجود داشته به جای استفاده از غذایی که به تازگی خورده‌اید به عنوان سوخت استفاده کند.

تأثیر امگا۳ در کاهش فشارخون

محققان به افراد توصیه می‌کنند برای کمک به کاهش فشارخون، روزانه ۳ گرم اسیدهای چرب امگا۳ مصرف کنند. محققان دریافتند: افرادی که روزانه بین ۲ تا ۳ گرم اسیدهای چرب امگا۳ مصرف می‌کردند، فشارخون سیستولیک (عدد بالا) و دیاستولیک (عدد پایین) به‌طور متوسط حدود ۲ میلی‌متر جیوه کاهش یافت. به‌طور کلی، محققان ۷۱ کارآزمایی بالینی را که از سال ۱۹۸۷ تا ۲۰۲۰ در سطح جهانی منتشر شده بودند، بررسی کردند که شامل تقریباً ۵۰۰۰ شرکت‌کننده در محدوده سنی ۲۲ تا ۸۶ سال بود. شرکت‌کنندگان به‌طور متوسط به مدت ۱۰ هفته از منابع غذایی و یا مکمل‌های تجویزی اسیدهای چرب استفاده کرده بودند.

نکته

«کنجد» سرشار از کلسیم و ویتامین

کنجد جزو بهترین دانه‌های مغذی است که در مناطق گرمسیری کشت می‌شود. کنجد منبع غنی از ریزمغذی‌ها مانند ویتامین E و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی محسوب می‌شود که تأثیر عالی در پیشگیری از بیماری‌های مختلف به‌خصوص بیماری‌های قلبی عروقی دارد. دانه‌های کنجد سرشار از پروتئین هستند. یک قاشق سوپخوری کنجد معادل حدود ۹ گرم کنجد، ۱۶۰ گرم پروتئین دارد که به سلامت استخوان‌ها، عضلات و بافت‌های بدن کمک می‌کند و به این دلیل در دوران رشد توصیه می‌شود. مقدار فراوان کلسیم دیگر مزیت کنجد است؛ یک قاشق سوپخوری کنجد حدود ۸۸ میلی‌گرم کلسیم دارد و بخش مهمی از نیاز روزانه بدن به این ماده معدنی را تأمین می‌کند. نیاز روزانه بدن به کلسیم در نوجوانان ۱۳۰۰ میلی‌گرم است که در دوران بزرگسالی به ۱۰۰۰ میلی‌گرم و پس از ۵۰ سالگی در بانوان به ۱۲۰۰ میلی‌گرم می‌رسد. کنجد همچنین سرشار از ویتامین‌های گروه B است و به دلیل اینکه بدن قادر به ذخیره‌سازی این ویتامین‌ها نیست، باید به‌طور منظم مصرف شود. ویتامین‌های گروه B در رشد سلولی و تولید گلبول‌های قرمز نقش دارند. ویتامین E به عنوان آنتی‌اکسیدان عالی به مقدار فراوان در کنجد وجود دارد. این ویتامین از سیستم ایمنی محافظت می‌کند و با انبساط عروق در حفظ سلامت قلب نقش دارد و مانع از تشکیل لخته‌های خونی می‌شود.

محافظت از قلب

کنجد حاوی چربی‌های غیراشباع است که برای حفظ سلامت قلب ضروری هستند. مصرف متعادل این چربی‌ها خطر بیماری‌های قلبی و سکته‌مغزی را کاهش می‌دهد، زیرا سطح کلسترول بد خون کم می‌شود. البته به دلیل وجود کلسیم و منیزیم، مصرف کنجد به کاهش فشارخون و حفظ سلامت عروق خونی نیز کمک می‌کند.

مفید برای استخوان‌ها

کنجد حاوی ترکیباتی به نام لیگنان است که خواص آنتی‌اکسیدانی دارد. فیتواستروژن‌ها که نوعی از لیگنان‌ها هستند در کاهش خطر پوکی استخوان، علائم سرطان سینه نقش دارند. همچنین مطالعات نشان می‌دهد ترکیب دیگری به نام سسامول در کنجد نیز خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدپیری دارد و در مقابله با التهابات، فشارخون و سرطان موثر است.

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- فشارسنج- فاسد ۲- شترگاو پلنگ- نام دیگر حساب ابجد- نخ بافتنی ۳- گلسرخ- محتوی صندوق انتخابات- مایه- اثر یا ۴- گیاهی خاردار- پرده در- برج فرانسه- از اعضای تنفسی ۵- سست و بی‌بنیان- رشوه خوری- نقاب ۶- فیلم نقاشی متحرک- از اقمار سیاره اورانوس ۷- راه میانبر!- تنها- خبره و وارد- نوعی پارچه ۸- ریسمان- به دست آوردن- کلام پرشی ۹- بی‌سواد قدیمی- خوی‌وخلق- از شهرهای استان مازندران- حرارت ۱۰- باغ انگور- ساختمانی که در آن فعالیت بازرگانی یا اداری انجام می‌گیرد ۱۱- آشنا- شهری در پاکستان- روایت ۱۲- نیکوکار- حرف همراهی- پرچم و بیرق- خطاواشتباه ۱۳- اسب ترکی- دورکردن از خود- روش‌شنایی- ویتامین جدولی ۱۴- تازمساخت- نشانه تیر- سبزی کبابی ۱۵- ترسیدن- زن بابا

حل جدول ۱۳۹۵

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۸	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۹	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۰	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲

شماره ۱۳۹۶

عمودی

۱- مرد گرمی‌وشریف- بخشی از ارتش ۲- وبار- نمایشگر رایانه ۳- نشانه فعلی- بازداشتن- فاقد شغل- پسوند شباهت ۴- ضدجفا- سمت راست- چاشنی سالاد- واحد شمارش گاود- همراه پیچ- یکجورویکسان- موردعلاقه کودکان ۶- کارمند سفارتخانه- دروغ آذری ۷- ردیف قالی- گیاه فیلگوشی- شبیوربزگ- دهان عامیانه ۸- نوعی زیرانداز- از خودبیخود- شهری در استان اصفهان ۹- خروس مازندرانی- عجله و تند- دارو- زدن در ورزش کشتی ۱۰- حرف گوشه دار- لعنت ۱۱- مجور زیرشاسی- پارچه تبلیغاتی- معضل اقتصادی ۱۲- کلمه‌ای در مقام تنبیه- شاموم- فلانی- زهدروغین ۱۳- زیادنیست- خباز- چروک- مجازات شرعی ۱۴- اروپاواسیاراگویند- مبتدی ۱۵- ریشه‌یاب اعداد- کثرت

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۸	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۹	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۰	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲