

مصرف مواد قندی را محدود کنید!

سهیلا نوروبی
www.sabzdiet.ir



توصیه ایی برای کاهش مصرف مواد قندی و شیرین:

- بجای مصرف کمپوت از میوه تازه استفاده کنید و در صورت تمایل به مصرف کمپوت از انواع کم قند و کم شیرین استفاده کنید.
- بهترین نوشیدنی آب ساده است. بجای شربت ، نوشابه و آب میوه های صنعتی، آب مصرف کنید.



- مصرف شکلات، آب نبات، پاستیل که دارای مقدار زیادی مواد قندی هستند را کاهش دهید.
- در صورت تمایل به مصرف دسر، انواعی کم شیرین و کم چرب را انتخاب کنید.

- مصرف نوشابه های گازدار را به حداقل برسانید.
- از آب میوه هایی استفاده کنید که قند افزوده ندارند. به این منظور برچسب محصول را بخوانید.
- بجای شیر های طعم دار، شیر کاکائو و شیر شکلات که حاوی مقادیر زیادی قند هستند، از شیر های ساده استفاده کنید.
- در صورتی که تمایل به مصرف شیر کاکائو دارید می توانید در منزل با افزودن یک قاشق مرباخوری کاکائو و مقدار کمی شکر شیر کاکائو تهیه کنید بطوری که کم شیرین باشد.
- مصرف شیرینی و شکلات را به حداقل برسانید.
- بجای شیرینی ها و کیک هایی که مملو از خامه، شکلات، ژله و مواد قندی هستند، از شیرینی های ساده و به مقدار خیلی کم استفاده کنید.





اهمیت موضوع:

قند و شکر یکی از منابع اصلی تامین کالری بخصوص به صورت فروکتوز موجود در نوشابه ها و غذاهای فرآوری شده هستند. براساس توصیه سازمان جهانی بهداشت کمتر از ۱۰٪ انرژی روزانه باید از قند های ساده تامین شود و در حال حاضر به علت شیوع روز افزون بیماری دیابت، اضافه وزن و چاقی به تامین کمتر از ۵٪ انرژی روزانه از قند های ساده تاکید دارد؛ که بطور متوسط برای یک فرد سالم ۲۵ گرم (در حدود ۶ قاشق چای خوری شکر در روز) است.



پیامد های مصرف زیاد مواد قندی و شیرین :

چاقی : مصرف یک قوطی نوشابه در روز منجر به ۱۵ پوند (یعنی حدود ۷ کیلوگرم) اضافه وزن در سال می شود. سرطان پانکراس، بیماری های کلیوی، فشارخون بالا، بیماری های قلبی بخصوص در زنان، نقرس، اختلال حواس و آلزایمر از دیگر عوارض مصرف زیاد مواد قندی و شیرین (قند و شکر) است.



وضعیت در جهان :

- در سال ۲۰۰۸ در جمعیت زیر ۷۰ سال، موارد مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی عروقی ۳۹٪ بوده است. سرطان مسئول ۲۷٪ موارد مرگ و میر، بیماری های تنفسی و گوارشی و سایر بیماری های غیرواگیر مسئول ۳۰٪ مرگ و میر ها و دیابت مسئول ۴٪ موارد مرگ و میر بوده است.

- شیوع جهانی دیابت در افراد ۲۵ سال و بالاتر ۱۰٪ گزارش شده است.

- در منطقه مدیترانه شرقی و آمریکا بالاترین میزان شیوع دیابت (۱۱٪ برای هر دو جنس) وجود دارد.

- تعداد مبتلایان به دیابت از ۱۵۳ میلیون نفر در سال ۱۹۸۰ به ۳۴۷ میلیون نفر در سال ۲۰۰۸ افزایش یافته است.

- هر سال ۸/۲ میلیون نفر در اثر اضافه وزن و چاقی می میرند و مصرف زیاد مواد قندی یکی از عوامل مهم اضافه وزن و چاقی محسوب می شود.

- در جهان ۳۵٪ افراد بالای ۲۰ سال دچار اضافه وزن بوده اند (BMI = ۲۵ و بالاتر). شیوع چاقی نیز تقریباً ۲ برابر شده است (BMI = ۳۰ و بالاتر).

- در منطقه مدیترانه شرقی بیش از ۵۰٪ زنان دچار اضافه وزن هستند.

- در جهان ۴۰ میلیون کودک در سنین قبل از مدرسه دچار اضافه وزن هستند (۶٪).

وضعیت در ایران :

- شیوع دیابت در کشور حدود ۱۰٪ است.
- ۴۹٪ زنان و ۳۹٪ مردان ۱۵ تا ۶۴ ساله در کشور دچار اضافه وزن و چاقی هستند.
- مصرف قند و شکر روزانه در کشور ۶۶ گرم است؛ در حالی که براساس سبد مطلوب غذایی مصرف روزانه قند و شکر حداکثر ۴۰ گرم توصیه شده است.

براساس مطالعه آگاهی و عملکرد تغذیه ای

خانوارهای کشور:

- ۸۲٪ مردم روزانه از قند و شکر استفاده می کنند.
- ۱۵٪ مردم از نوشابه های گازدار و آبمیوه های صنعتی که دارای قند افزوده هستند استفاده می کنند.
- ۲۱٪ مردم بعنوان میان وعده از کیک و بیسکویت استفاده می کنند.

- ۱۰٪ مردم روزانه شکلات و شیرینی می خورند.
- نیاز به بازنگری استانداردهای غذایی و کاهش میزان قند افزوده در محصولات غذایی از جمله نوشابه های گازدار،
- آبمیوه های صنعتی، شیر های طعم دار و سایر فرآورده هایی که دارای قند افزوده هستند،

اجرای برنامه های بسیج گونه آموزشی در سطح جامعه،

مدارس و مهد کودک ها از جمله اقدامات مهمی است که

دفتر بهبود تغذیه جامعه در دست اجرا دارد.