

شیرینی کمتر، زندگی سالم تر!

چگونه از مصرف زیاد مواد قندی و شیرین، خودداری کنیم؟



مقدمه:

آیا آن شیرینی دانمارکی صبحگاهی، باعث می شود ۲ ساعت بعد هوس خوراکی دیگری کنید؟ آیا برای مقابله با کسالت بعد از ظهر خود، یک شکلات می خورید و سپس برای رهایی از کسالت، به سراغ یک نوشابه گاز دار شیرین می روید؟^{۱۲}

اگر متوجه شده اید که خوردن تنقلات شیرین، فقط باعث می شود هوس بیشتری از آن ها کنید، تنها نیستید. خوردن مقدار زیادی کربوهیدرات ساده، بدون پشتوانه پروتئین یا چربی می تواند به سرعت گرسنگی را برطرف کند و به بدن شما انرژی کوتاه مدت بدهد. اما آن ها تقریباً به همان سرعت شما را دوباره گرسنه می کنند و بیشتر می خواهند!^{۱۳}

امروزه مصرف قند و شیرینی ها بسیار افزایش پیدا کرده به طوری که میزان مصرف آن در آشامیدنی ها و یا مواد خوراکی در ۲۵ سال اخیر تا ۳۰ درصد افزایش یافته است که این امر از جمله علل اصلی افزایش میزان چاقی است.^۷

با مطالعه این مقاله، می توان به آسانی هوس مصرف زیاد مواد قندی و شیرین را برای همیشه متوقف کنید.

خوردن زیاد قند، ممکن است برای سلامتی شما زیان آور باشد. شکر اضافه شده، که قند موجود در نوشابه‌ها، شیرینی‌ها و سایر غذاهای فرآوری شده است، نشان داده شده است که در چاقی، دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی، سرطان و پوسیدگی دندان نقش دارد.^۸

سازمان بهداشت جهانی یک قدم فراتر می‌رود و برای سلامتی مطلوب، کمتر از ۵ درصد کالری از قند افزوده را توصیه می‌کند. با این حال، حذف قندهای افزوده از رژیم غذایی می‌تواند چالش برانگیز باشد.^۸

در این مقاله، بهترین روش‌ها برای جلوگیری از مصرف زیاد مواد قندی و شیرین، جهت افزایش سلامتی و تندرستی در زندگی روزانه، بیان خواهد شد.

به گفته کارشناسان امور تغذیه، مصرف زیاد مواد غذایی شیرین علاوه بر چاقی، به طور غیرمستقیم منجر به بروز بیماری‌هایی مثل پوکی استخوان، دیابت (بیماری قند)، ناراحتی‌های قلبی و حتی سرطان می‌گردد.^۷

مصرف بیش از اندازه مواد قندی و شیرینی، از جمله موارد ابتلا به چاقی و اضافه وزن در جهان و به ویژه در کشور ما است. کاهش شدید میزان جذب مواد قندی، در پیشگیری از بروز چاقی مؤثر است.^۷

مواد قندی و شیرین، افزون بر خاصیت چاق‌کنندگی در بروز پوسیدگی دندان‌ها، بیماری قلب و عروق و دیابت (بیماری قند) می‌باشند. همچنین مصرف زیاد مواد قندی و شیرینی‌ها (به ویژه شیرینی‌ها و کیک‌های خامه‌ای) منجر به چاقی می‌شود.^۷

هرچه بیشتر مواد قندی و شیرینی ها مصرف کنید، بدن تان انسولین بیشتری تولید می کند، و احتمال چاق شدن تان نیز بالا می رود.^۷

مصرف شکر، باعث بروز اختلال در سوخت و ساز بدن می شود که برای سلامتی زیان آور است. شکر در کنار مزه شیرین خود، موجب چاقی می گردد.^۷

قند اغلب تحت نام های مختلف یا حتی به شکل بسیاری از مواد غذایی بی خطر مثل نان، بیسکویت، سس سالاد، سس گوجه فرنگی یا سس خردل پنهان می گردد.^۷

شکر و اسید موجود در نوشابه های گازدار موجب از بین بردن اشتها در فرد مصرف کننده می شود.^۷

توصیه های مهم:

اگر یاد بگیرید که قندها را بشناسید و از خوردن آن ها پرهیز کنید در مهار میل به خوردن شیرینی بسیار موفق خواهید شد. نخستین گام برای سرکوب هوس شیرینی، شناخت علائم اعتیاد به مواد قندی و محرک هایی است که شما را وادار به خوردن این مواد می کند. سپس، شناسایی آن ماده قندی و اجتناب شدید از مصرف آن، داشتن ذهنی قوی و برنامه ای منظم بهترین راه برای سرکوب هوس های خوردن شیرینی ها است.^۷

از مصرف فراوان مواد قندی و شیرین خودداری نمایید. زیاده روی در مصرف مواد قندی در بلند مدت، می تواند زیان آور باشد.^۷

➤ به طور منظم غذا بخورید . فاصله زیاد بین وعده‌های غذایی ممکن است شما را به سمت انتخاب غذاهای شیرین و چرب سوق دهد که گرسنگی شما را کاهش می‌دهد . در عوض، خوردن هر ۳ تا ۵ ساعت، می‌تواند به ثابت نگه داشتن قند خون کمک کند و به شما کمک کند تا از "رفتار غیرمنطقی خوردن" اجتناب کنید . بهترین انتخاب شما، غذاهای سرشار از پروتئین و فیبر مانند غلات سبوس دار]، میوه ها و سبزی ها] را انتخاب کنید.^{۱۲}

بدون رعایت رژیم غذایی، مصرف دارو چندان موفقیت آمیز نخواهد بود. هر چه اطلاعات شما در رابطه با غذا و تغذیه بیشتر باشد، می‌توانید به برنامه ریزی غذایی خود انعطاف بیشتری بدهید.^۱

➤ به جای مصرف مواد غذایی پر کالری و شیرین، می‌توان از مواد غذایی کم کالری مانند کرفس، هویج و غیره استفاده کنید.^۷

➤ از شیرین کننده‌های مصنوعی، صرف نظر کنید .^{۱۲}

➤ از برنامه غذایی مناسب استفاده کنید. تغذیه سالم، برای همه افراد ضروری است، ولی مبتلایان به دیابت باید توجه بیشتری به آن داشته باشند، زیرا با تغذیه سالم می‌توان بیماری قند را کنترل کرد.^۷

➤ از رژیم غذایی متنوعی استفاده نمایید. بسیاری از افراد هر روز غذاهای ثابتی را برای صبحانه و ناهار مصرف می‌کنند. هر چه برنامه غذایی شما متنوع تر باشد، احتمال این که کلیه نیازهای تغذیه ای خود را برآورده کنید و گرسنگی خود را برطرف نمایید، بیشتر می‌شود . (ص ۲۳)^۱

✚ از مصرف میوه ها و سبزی های تازه غافل نشوید. همیشه میوه ها و سبزی های تازه به مقدار زیاد ، خورده شود. اما نه آب میوه های غیرطبیعی ، که قند زیاد دارند!^۱

برای اینکه در طول روز فعالیت های بدنی بیشتری داشته باشید، باید از هر فرصتی برای تحرک استفاده نمایید، مانند بالا رفتن از پله ها به جای استفاده از آسانسور، انجام پیاده روی، بلند شدن از پشت میز و ورزش کردن.^۳

✚ خوردن انواع و اقسام سبزی ها، به علت داشتن ویتامین ها و عناصر معدنی گوناگون و نیز میوه های کم شیرین، برای بیماران قندی بی نهایت مفید به نظر می رسد. (ص ۲۳)^۱

✚ مصرف سالاد را فراموش نکنید. سعی کنید روزی یک بار، سالاد بخورید و به یاد داشته باشید که خود ، سس سالادتان را با مواد کم چربی درست نمایید.^۱
✚ از ریزه خوردن مانند خوردن تنقلات و یا چیپس، در هنگام تماشای تلویزیون ، اجتناب نمایید!^۲

✚ ورزش را جزو برنامه زندگی تان قرار دهید. یک برنامه منظم ورزشی برای خود و اعضای خانواده تان در نظر بگیرید. انجام ورزش منظم و مرتب، یکی از مهمترین راه های کنترل بیماری قند است.^۳

✚ امروزه ثابت شده است که ورزش در تنظیم قند خون و کاهش نیاز فرد مبتلا به انسولین و یا داروهای خوراکی پایین آورنده گلوکز، نقش قابل توجهی دارد.^۳

✚ مصرف نوشیدنی های شیرین را کاهش دهید. اگرچه ممکن است نوشابه را دوست داشته باشید ، اما نوشابه، می تواند مشکلات گاز روده و بادکردگی ایجاد کند

مقدار بالای شکر در نوشابه، ممکن است باعث عدم تعادل در باکتری شکم و گاز بیشتر شود.^{۱۰}

کاهش مصرف نوشیدنی‌های شیرین می‌تواند به کاهش وزن و بهبود سلامت کلی کمک کند.^۸

نوشابه‌های گازدار شیرین خوب نیست، چون قلب به شیرین کننده‌های مصنوعی واکنش منفی نشان می‌دهد. آب، چای، یا آب پرتقال طبیعی رقیق، گزینه‌های بهتری هستند.^{۱۰}

بیشتر قندهای افزوده در رژیم غذایی، از نوشیدنی‌های شیرین، نوشابه‌های گازدار، نوشیدنی‌های ورزشی، نوشیدنی‌های انرژی‌زا، چای‌های شیرین و غیره ناشی می‌شود. علاوه بر این، نوشیدنی‌هایی که بسیاری از مردم آن‌ها را سالم می‌دانند، مانند فست قوت‌ها و آب میوه‌ها، هنوز هم می‌توانند حاوی مقادیر شگفت‌انگیزی از قند افزوده باشند.^۸

اگر به سلامتی خودتان اهمیت می‌دهید، باید آب ساده را جایگزین نوشابه‌ها و دیگر نوشیدنی‌های ناسالم کنید.^۲

بدن شما کالری نوشیدنی‌ها را مانند کالری غذا تشخیص نمی‌دهد. کالری نوشیدنی‌ها، به سرعت جذب می‌شوند و در نتیجه سطح قند خون شما به سرعت افزایش می‌یابد. نوشیدنی‌ها همچنین به اندازه غذای جامد، احساس سیری ایجاد نمی‌کنند؛ بنابراین افرادی که کالری زیادی از نوشیدنی‌ها مصرف می‌کنند، برای جبران آن کمتر غذا نمی‌خورند.^۸

از مصرف دسرها، شیرین‌پرهیز کنید. بیشتر پیش‌غذاها [دسرها]، ارزش غذایی زیادی ندارند. آن‌ها سرشار از شکر هستند که باعث افزایش ناگهانی قند

خون می‌شود و می‌توانند احساس خستگی و گرسنگی را در شما ایجاد کنند و شما را به خوردن قند بیشتر ترغیب کنند!^۷

غذاهای کامل بخورید. غذاهای کامل، فرآوری یا تصفیه نشده‌اند. آن‌ها همچنین عاری از مواد افزودنی و سایر مواد مصنوعی هستند. این غذاها شامل میوه‌های کامل، حبوبات، غلات کامل، سبزی‌ها و گوشت با استخوان هستند.^۷

جایگزینی دسرهای پرشکر با میوه‌های تازه یا پخته شده، نه تنها مصرف قند شما را کاهش می‌دهد، بلکه فیبر [(الیاف غذایی)]، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها را در رژیم غذایی شما افزایش می‌دهد.^۷

از سس‌های حاوی شکر افزوده، خودداری کنید. سس‌هایی مانند کچاپ، سس باربیکیو، سس اسپاگتی و سس چیلی شیرین در اکثر آشپزخانه‌ها رایج هستند. با این حال، اکثر مردم از میزان قند آن‌ها آگاه نیستند. یک قاشق غذاخوری (۱۷ گرم) کچاپ حاوی حدود ۱ قاشق چای خوری (۵ گرم) شکر است. این بدان معناست که کچاپ ۲۹ درصد قند دارد، قندی بیشتر از بستنی. برای کاهش قندهای پنهان در این محصولات، به دنبال چاشنی‌ها و سس‌هایی با برچسب "بدون قند افزوده" باشید.^۷

گزینه‌های دیگر برای چاشنی دادن به غذای شما که به طور طبیعی قند افزوده کمی دارند عبارتند از: گیاهان و ادویه‌ها، فلفل چیلی، خردل، سرکه، سس مایونز و آبلیمو یا لیموترش.^۷

اگر چیزی با قند اضافه کمتر می‌خواهید که همچنان بتواند میل به شیرینی شما را برآورده کند، این گزینه‌ها را امتحان کنید: میوه تازه، ماست یونانی با دارچین یا میوه پخته شده، شکلات تلخ (۷۰ درصد کاکائو یا بیشتر).^۷

از صبحانه‌هایی که شامل غلات سبوس‌دار است، مانند دانه‌های سبوس‌دار گندم، گندم خرد شده یا بلغور جو دوسر لذت ببرید.^۴

نمونه‌هایی از غذاهای فوق فرآوری شده عبارتند از نوشابه، غلات شیرین، چیپس و فست فود. در صورت امکان سعی کنید از ابتدا غذا بپزید تا بتوانید از تبلیغات جلوگیری کنید.^۵

با غذاهای پر چرب خدافظی کنید! میزان چربی‌های لبنی (ماست، شیر، دوغ، پنیر) و حیوانی اشباع شده را کاهش دهید و در عوض میزان مصرف روغن ماهی را افزایش دهید.^۶

به طور کلی شما می‌توانید با کاهش مصرف لبنیات پرچرب (ماست، دوغ، شیر، پنیر)، کاهش گوشت قرمز (گاو و گوسفند)، حذف غذاهای سرخ کرده و غذاهای تنوری (چیپس، همبرگر، پیتزا، سوسیس، کالباس) و سس‌های سالادی بازاری، میزان مصرف چربی را کاهش دهید. (ص ۲۲-۲۳) می‌توانید یک تا دو قاشق غذاخوری روغن زیتون یا روغن کانولا (Canola)، را در طی روز به برنامه غذایی سالم خود بیافزایید.^۷

مصرف غذاهای صبحانه شیرین را محدود کنید. برخی از غلات صبحانه می‌توانند سرشار از قند افزوده باشند. یک گزارش نشان داد که برخی از محبوب‌ترین آن‌ها بیش از نیمی از وزن خود را قند افزوده تشکیل می‌دهند.^۸

برای مهار هوس‌های قندی، غذاهای کامل سرشار از پروتئین مانند گوشت، ماهی، تخم مرغ، لبنیات پرچرب و آجیل مصرف کنید.^۹

صبحانه‌های شیرین را برای مناسبت‌های خاص نگه دارید و به جای آن، این صبحانه‌های کم‌قند را امتحان کنید: بلغور جو دوسر شیرین شده با میوه تازه، ماست یونانی با میوه و آجیل همزن، تخم مرغ با پنیر و سبزی‌ها، روی نان تست

سبوس دار انتخاب یک گزینه کم‌قند با پروتئین و فیبر فراوان در صبحانه به شما کمک می‌کند تا زمان ناهار احساس سیری کنید و از خوردن میان وعده‌های غیرضروری جلوگیری کنید.^۸

➤ مصرف پروتئین بیشتر را در نظر بگیرید. مصرف زیاد قند با افزایش اشتها و افزایش وزن مرتبط دانسته شده است. برعکس، رژیم غذایی کم قند افزوده، اما سرشار از پروتئین و فیبر ممکن است اثر معکوس داشته باشد و گرسنگی را کاهش داده و احساس سیری را افزایش دهد.^۸

➤ به شیرین‌کننده‌های طبیعی بدون کالری، روی بیاورید. شیرین‌کننده‌های مصنوعی متعددی در بازار وجود دارند که کاملاً بدون قند و کالری هستند، مانند سوکرالوز و آسپارتام. با این حال، این شیرین‌کننده‌های مصنوعی ممکن است با عدم تعادل در باکتری‌های روده مرتبط باشند که می‌تواند منجر به کنترل ضعیف‌تر قند خون، افزایش هوس‌های غذایی و افزایش وزن شود. به همین دلیل، بهتر است از شیرین‌کننده‌های مصنوعی نیز اجتناب کنید.^۸

نشان داده شده است که پروتئین، به طور مستقیم هوس‌های غذایی را کاهش می‌دهد. یک مطالعه نشان داد که افزایش ۲۵ درصدی پروتئین در رژیم غذایی، هوس‌ها را ۶۰ درصد کاهش می‌دهد.^۸

➤ اقلامی با محتوای قند بالا را در خانه محدود کنید. اگر غذاهای با قند بالا را در خانه نگه دارید، احتمال بیشتری دارد که آن‌ها را بخورید.^۸

➤ اگر مجبور باشید برای خوردن شیرینی تا انباری یا یخچال بروید، اراده زیادی لازم است تا جلوی خودتان را بگیرید. با این حال، اگر با دیگران زندگی می‌کنید، دور نگه داشتن برخی غذاها از خانه، می‌تواند دشوار باشد. بنابراین ممکن است بخواهید برای زمانی که هوس شیرینی می‌کنید، برنامه‌ای داشته باشید. سعی

کنید به جای آن، تنقلات سالم کم قند، را در خانه نگه دارید تا از آن ها لذت ببرید.

۸

➤ **به اندازه کافی بخوابید.** عادات خوب خواب، برای سلامتی شما فوق العاده مهم است. خواب نامناسب با افسردگی، تمرکز ضعیف، کاهش عملکرد سیستم ایمنی و چاقی مرتبط است. با این حال، کمبود خواب ممکن است بر انواع غذاهایی که می خورید نیز تأثیر بگذارد و شما را مستعد انتخاب هایی کند که قند، چربی، نمک و کالری بیشتری دارند.^۸

➤ **اگر در تلاش برای ترک انتخاب غذاهای پر قند هستید، خواب بهتر، ممکن است به شما کمک کند تا کنترل بیشتری به دست آورید.**^۸

یک مطالعه نشان داد افرادی که دیر به رختخواب می روند و خواب کامل شبانه ندارند، کالری، فست فود و نوشابه بیشتری مصرف می کنند و میوه و سبزی های کمتری نسبت به افرادی که زودتر به رختخواب می روند و خواب کامل شبانه دارند، مصرف می کنند.^۸

➤ **فیبر مصرف نمایید.** فیبر (الیاف غذایی)، جزء کربوهیدرات ها هستند، ولی فاقد هر گونه ویتامین، موادمعدنی و یا انرژی می باشند و توسط بدن جذب نمی گردند. با وجود این، نقش بسیار مهمی را در بدن ما ایفا می کنند. (ص ۲۳)^۱ اصولاً دو دسته فیبر غذایی وجود دارد: دسته اول در آب قابل حل هستند (فیبر محلول) و دسته دوم در آب قابل حل نیستند (فیبر غیر محلول).^۱

➤ **از فیبرهای محلول می توان پکتین ها، صمغ ها و لعاب های گیاهی (مُوسِیلاژ) نام برد که در میوه ها و مرکبات (پرتقال، نارنگی، لیموشیرین، گریپ فروت، نارنج)، سیب، سیب زمینی، نخود و لوبیای خشک، آرد جو دو سر و سبوس جو دو سر وجود دارد. از طرف دیگر الیاف محلول، باعث کاهش و یا تثبیت مقدار**

گلوکز خون (قند خون) نیز می شوند و این امر برای افراد مبتلا به بیماری قند، بسیار حیاتی می باشد. (ص ۲۳)^۱

هر بار که مقداری الیاف غذایی مصرف می کنید باید به همان نسبت نیز آب بیاشامید، در غیر این صورت خطر ابتلا به یبوست، وجود خواهد داشت. وجود فیبر زیاد در غذاها باعث می گردد که قند موجود در غذاهای خورده شده خیلی به کندی جذب روده ها می شود.^۱

مبتلایان به دیابت نوع ۱ برای کمک به پیشگیری از بروز یبوست و کاهش سطوح کلسترول، روزانه ۲۰ تا ۳۵ گرم فیبر (الیاف غذایی) بخورند. انجمن دیابت آمریکا به بیماران دیابتی توصیه کرده است که حداقل روزانه ۲۰ تا ۳۵ گرم فیبر مصرف کنند.^۱

فرآورده های رژیمی که در استفاده از آن ها باید جانب احتیاط رعایت شود شامل بستنی، کلوچه ها، آب نبات ها و کیک ها هستند. (ص ۲۳)^۱

از مصرف کلم بروکلی غافل نشوید. کلم بروکلی، اثری معجزه بخش روی قند دارد. کلم بروکلی بخورید، زیرا منبعی سرشار از کروم است. این ماده معدنی، به طور شگفت آوری بر روی قند تاثیر می گذارد. پژوهشی نشان داد که یک فنجان بروکلی حاوی ۲۲ میکروگرم کروم است. یعنی ده برابر بیشتر از هر خوراکی دیگر. (ص ۲۳)^۱

از نوشیدن مایه حیات و سلامتی ، غافل نشوید! آب فراوان بنوشید. انسان می تواند بدون غذا چند هفته زنده بماند، ولی بدون آب در عرض چند روز خواهد مرد. بدن ما از ۵۰ تا ۷۰ درصد آب تشکیل شده است و قسمت اعظم خون، مغز و عضلات را آب تشکیل می دهد. در استخوان نیز ۲۰ درصد آب وجود دارد. (ص ۲۳)^۱

والدین باید روش تغذیه صحیح را به کودک بیاموزند و به او یاد دهند که خوردن قند و شیرینی ها را کاهش دهد و به جای آن از مواد خوراکی مانند سبزی های نشاسته ای (سیب زمینی) ، حبوبات (لوبیا و نخود) ، فرآورده های غلات و سالاد استفاده نماید.

فرزندان خود را عادت دهید که دندان های شان را پس از مصرف مواد قندی و شیرین مسواک بزنند .
پر خوری ممنوع !^۱

توصیه می شود فرزندان تان از مصرف غذاهای فرآوری شده که دارای مواد قندی تصفیه شده مانند قند و شکر ، شکلات ، شیرینی و نیز نشاسته های تصفیه شده (سفید) می باشند، پرهیز کنند و تا جایی که امکان دارد کمتر بخورند.

از دارچین برای شیرینی هایی مانند پای کدو حلوایی استفاده می شود . چنین ادویه هایی، عملاً خاصیت دارویی دارند و به شما کمک می کند که میزان قند لازم بدن را تنظیم کنید. (ص ۲۰۴)^۵

میزان بالای فیبر غذایی موجود در یک دانه سیب، موجب می شود که سطح قند خون یا همان گلوکز خون، ثابت باقی بماند و به هر حال وجود ثبات در میزان قند خون با سطح متوازن شده آن ، بر اشتهای شما لگام می زند! (ص ۲۳)^۱

از مصرف افزودنی های شیمیایی ، خودداری نمایید. تا آن جا که می توانید غذاهایی کاملاً طبیعی مصرف کنید.^۱

هر موقع می توانید، به جای استفاده از غذاهای آماده ، خودتان آشپزی کنید. (ص ۲۳)^۱

از روغن های سالم استفاده کنید . بهتر است برای پخت و پز غذا از روغن های گیاهی (مانند روغن های آفتابگردان، زیتون، کنجد، ذرت و سویا) و روغن های ماهی و غیرا شباع استفاده نمایید.^۶

به جای مصرف چربی هایی زیان آور حیوانی و اشباع شده ، مدتی از روغن های مایع مانند روغن های زیتون، آفتابگردان، ذرت، کانولا و سویا استفاده کنید و نتیجه آزمایش های پزشکی خود را مقایسه نمایید.^۶

توصیه می شود از مصرف غذاهای فرآوری شده که دارای مواد قندی تصفیه شده مانند قند و شکر، شکلات، شیرینی و نیز نشاسته های تصفیه شده (سفید) می باشند در برنامه غذایی خانواده پرهیز کنید و تا جایی که می توانید کمتر از آن ها بخورید.^۷

فرزندان خود را تشویق کنید به هنگام ساعت ورزش ، به ویژه در مدرسه به جای استفاده از مواد قندی مصنوعی ، از شیرینی های کم چربی طبیعی مانند انجیر ، خرما و کشمش استفاده کنند.^۷

برای صبحانه بچه ها، می توانید با خُرد کردن میوه هایی مانند موز و توت فرنگی و افزودن آن ها به صبحانه، از شیرینی طبیعی استفاده نمایید.^۷

نوشابه های گازدار و شیرین را از سبد خرید غذایی خانواده تان ، حذف کنید! افرادی که از اضافه وزن، در رنج و عذاب به سر می برند، با نوشیدن نوشابه گازدار و شیرین و آب میوه غیر طبیعی، مقدار زیادی کالری دریافت خواهند کرد.^۷

✚ یک قوطی کولا معمولی حاوی ۷ قاشق چای خوری شکر (۳۵ گرم) است. سعی کنید آن را با آب، نوشیدنی‌های بدون شکر یا بدون شکر افزوده یا شیرهای کم‌چرب جایگزین کنید.^{۱۱}

✚ برای کاهش قند و شکر به جای استفاده از نوشابه‌های گازدار شیرین، آب آشامیدنی و میوه‌های تازه مانند (پرتقال، نارنگی، لیمو شیرین و سیب) بخورید.^۷

✚ مصرف شکر را در غذاهای روزانه خانواده نصف کنید. به طور کلی قند و شکر را باید اندازه متوسط مصرف کرد.^۷

✚ از میوه‌های تازه و کمپوت‌هایی استفاده کنید که در آب خود پخته شده‌اند نه در شیرۀ شکر.^۷

✚ بهتر است به فروشگاه‌های مواد غذایی طبیعی بروید و از آنجا خریداری کنید.^۷

به جای آب میوه‌های غیرطبیعی و شیرین، از آب میوه‌های طبیعی و تازه استفاده نمایید. بهتر است همه آب میوه‌ها را شیرین نشده، مصرف نمایید.^۷

✚ برچسب‌های مواد غذایی را بخوانید.^۱ بسیاری از نوشیدنی‌ها، سس‌ها و غذاهای صبحانه حاوی قند بیشتری از آنچه تصور می‌کنید هستند. خواندن برچسب‌های محصولات، می‌تواند اولین قدم مفید برای کاهش مصرف قند اضافه شده باشد.

همچنین می‌توانید با انتخاب غذاهای کامل و پرچرب به جای غذاهای فرآوری شده و کم‌چرب، قندهای اضافه شده را محدود کنید.^۸

➤ همیشه قبل از مصرف مواد غذایی بسته بندی شده، علایم روی بسته ها را با دقت بررسی کنید.^۷

➤ توجه داشتن به ترکیبات مواد غذایی بسته بندی شده و نوشته های روی آن ها، یکی از راه های کنترل قند در برنامه غذایی شما است. چنانچه نتوانستید برچسب های روی ظرف آن ها را بخوانید، از خریدن اینگونه مواد ، خودداری نمایید.^۷

➤ بسیاری از والدین برای رفع گرسنگی کودک خویش در طول ساعت مدرسه موادی از این قبیل در اختیار او قرار می‌دهند. اعمالی از این قبیل و به عبارت دیگر، مصرف مواد قندی و شیرین جایگزین وعده‌های اصلی غذا، از مهمترین عوامل پوسیدگی دندان ها است. البته این بدان معنا نیست که فرزندان شما در طول روز و یا در مواقع گرسنگی، غذایی مصرف نکنند، بلکه منظور آن است که تا حد امکان از مواد قندی و شیرین دوری نمایند.^۷

خود و اعضاء خانواده تان را به مصرف میوه و سبزی ها تشویق کنید.^۷

➤ کوشش نمائید که در بین وعده‌های غذایی، مواد قندی و شیرین مصرف نکنید. بسیاری از مردم به علت نخوردن صبحانه کافی ، در طول روز مجبور به مصرف موادی از قبیل کیک ، بیسکویت ، شیرینی و یا شکلات می‌شوند.^۷

➤ به نظر دندانپزشکان بهترین راه برای کسانی که علاقه وافری به این مواد دارند و از طرفی می‌خواهند از خطرات آن ها در امان باشند آن است که

اینگونه مواد فقط همراه صبحانه ، ناهار یا شام مصرف شوند. همچنین سبزی های تازه ، انواع ساندویچ ، نان ، پنیر و... می توانند جانشین های مناسبی برای مصرف در طول روز باشند.^۷

بهداشت دهان و دندان خود و اعضاء خانواده تان و به ویژه فرزندان تان را جدی بگیرید. با رعایت بهداشت مناسب دهان و دندان پس از مصرف هر وعده شیرینی، می توان پوسیدگی دندان را کنترل کرد. پژوهش ها نشان داده اند که هرچه تعداد دفعات مصرف شکر یا چسبیدگی آن با دندان ها بیشتر باشد، ارتباط قوی تری با میزان پوسیدگی دندان ها خواهد داشت.^۷

از مصرف فراوان کمپوت میوه ها پرهیز نمایید، زیرا که این مواد دارای مقدار بسیار زیادی شکر است.^۷

کربوهیدرات های سالم و خوب مصرف کنید. متخصصان تغذیه بر این باورند که به طور کلی ۴۵-۴۶ درصد کالری مورد نیاز بدن فرد در طول روز بایستی از کربوهیدرات تأمین شود.^۷

از کربوهیدرات های ساده که در بدن برای تأمین انرژی از آنها زحمتی به خرج نمی دهد (مانند شکر، قند و دیگر شیرین کننده ها) کمتر استفاده کرد. در عوض برای تأمین کربوهیدرات بدن، از انواع کربوهیدرات های با ساختمان پیچیده و پرفیبر (الیاف غذایی) مانند انواع نان و ماکارونی که از آرد کامل (آرد سبوس دار) درست شده و یا دیگر غلات مثل جو، جو دوسر و ... استفاده نمایید.^۷

✚ **خود و اعضاء خانواده تان را به خوردن صبحانه کامل تشویق نمایید.** بسیاری از افراد صبحانه را حذف نموده و ناهار مختصری صرف می کنند و در عوض در فواصل وعده های غذایی، حتی تا قبل از خوابیدن انواع تنقلات شیرینی ها (شیرینی های خامه ای ، پیراشکی، کلوچه، شکلات، آب نبات) و نوشیدنی های شیرین پر کالری (نوشابه های گازدار شیرین، آب میوه های غیر طبیعی شیرین) مصرف می نمایند.^۷

اگر به نوشیدن چای یا قهوه عادت دارید، به تدریج مقدار قند یا شکر را که همراه آن ها مصرف می کنید، کاهش دهید. بدون قند، مزه شان را هم بهتر می فهمید.^۷

✚ **با پرهیز از خرید غذاهای حاوی شکر و انواع مواد قندی مصنوعی از بروز آسیب های ناشی از اینگونه مواد، به ویژه چاقی بچه ها پیشگیری نمایید.**^۷

✚ **از خوردن شیرینی های پر چربی (مانند انواع کیک ها، پیراشکی ها، نان خامه ای) در خانه خودداری نمایید.** این شیرینی های آمیخته با شکر و چربی، می توانند به مشکل اضافه وزن بیافزایند.^۷

✚ **جایگزین مناسبی برای مواد قندی مصنوعی انتخاب نمایید.** استفاده از بیسکویت های کم انرژی سبوس دار مانند انواع ویفر و یا استفاده از شربت ها و آب میوه های طبیعی، جایگزین مناسبی برای مواد قندی مصنوعی می باشد.^۷

✚ فراموش نشود که مصرف مواد قندی مصنوعی و مایعات و نوشیدنی های حاوی مقدار زیاد کالری (نوشابه های گازدار شیرین) در افزایش وزن و پوسیدگی دندان ها و دیگر بیماری ها، در بچه ها تأثیر فراوان دارند.^۷

به جای خوردن شیرینی و شکلات، غذاهایی برگزینید که کربوهیدرات پیچیده فراوانی دارند، مانند برنج، غلات (گندم، جو)، حبوبات (لوبیا، نخود، عدس، ماش) ، سبزی ها (هویج، کرفس، کاهو، خیار).^۷

✚ از شیرین کننده های طبیعی استفاده نمایید. شیرین کننده هایی که در تولید مواد غذایی طبیعی مورد استفاده قرار می گیرند عبارتند از: عسل طبیعی، ملاس طبیعی، آب میوه طبیعی (عصاره طبیعی میوه) خرما ی طبیعی.^۷

✚ مصرف قند و شیرینی را به تدریج کاهش دهید. سعی نکنید که به یکباره خوردن غذاهای شیرین را کنار بگذارید، بلکه به جای این کار قدم به قدم پیش روید. برای مثال اگر به طور معمول در روز ۲ عدد شیرینی می خورید آن را به ۱ عدد در روز کاهش دهید. سپس هفته بعد این تعداد را به یک روز در میان کاهش دهید. هفته سوم هر سه روز یک بار یک عدد شیرینی میل کنید. این روند را تا زمانی که بتوانید فقط ۱ عدد شیرینی در هفته مصرف نمایید ادامه دهید. یا این که اگر به طور معمول ۲ قاشق شکر در قهوه یا چای خود می ریزید از روش فوق استفاده کنید بدین صورت که هفته اول این مقدار را به ۱/۵ قاشق، سپس ۱ قاشق و در نهایت به نصف قاشق چایخوری کاهش دهید.^۷

به یاد داشته باشید که هر چقدر قند بیشتری مصرف کنید، تمایل شما به خوردن آن نیز بیشتر خواهد شد؛ بنابراین بهترین روش برای مهار عشق به شیرینی، کاهش تدریجی آن است!^۷

➤ مواد غذایی شیرین را نصف کنید. اگر تمایل به خوردن نوشابه دارید نصف لیوان نوشابه معمولی را با نصف لیوان نوشابه رژیمی مخلوط کنید. نصف پیمانه ماست شیرین را با نیم پیمانه ماست معمولی میل نمایید.^۷

➤ به جای کیک و شیرینی، از سالاد میوه هایی مانند سیب ، زرد آلو ، موز ، پرتقال و نارنگی به عنوان دسر استفاده کنید.^۷

➤ خوب است که همیشه به مقدار قند موجود در غذاهای خانواده فکر کنید. لازم نیست هر لحظه نگران مصرف مواد قندی باشید، اما سعی کنید بعضی از عادات تغذیه ای خود و فرزندان تان را تغییر دهید.^۷

➤ برای صبحانه خود و فرزندان تان می توانید با خُرد کردن میوه هایی مانند موز و توت فرنگی و افزودن آن ها به صبحانه، از شیرینی طبیعی لذت ببرید. ➤ هنگام خوردن آبمیوه های شیرین، آن را با کمی آب ترکیب نمایید. روش نصف نصف را، در دو هفته اول انجام دهید و سپس این میزان را به یک چهارم ماده شیرین و سه چهارم ماده بدون قند، تبدیل نمایید. این روش را تا زمانی که قادر به حذف ماده شیرین گردید، ادامه دهید.^۷

به جای کیک و شیرینی، از سالاد میوه هایی مانند سیب ، زرد آلو ، موز ، پرتقال و نارنگی به عنوان دسر استفاده کنید.^۷

✚ **برای خود، سهمیه روزانه تعیین نمایید و از آن استفاده کنید.** شما می‌توانید سهمیه قند روزانه خود را به غذاهای شیرینی که دوست دارید اختصاص دهید. این مقدار را با غذاهایی مثل سُس‌ها، نوشابه‌ها و... هدر ندهید. انجام این روش، نه تنها باعث کاهش مصرف روزانه قند می‌گردد بلکه به تدریج عشق به شیرینی را در شما مهار می‌کند.^۷

✚ **قند و شیرینی اعتیادآور است، یعنی هر چقدر بیشتر بخورید تمایل بیشتری نیز به مصرف آن خواهید داشت و به تدریج به آن عادت کرده و از خوردن کم آن لذت نخواهید برد.** اما عکس این قضیه نیز صادق است، چنانچه جوانه‌های چشایی خود را به مصرف کم قند و شیرینی عادت دهید، می‌توانید با خوردن حداقل شیرینی، به لذت برسید.^۷

✚ **برای خوردن بستنی، قانون را رعایت کنید.** وجود بستنی در یخچال، شما را به خوردن آن ترغیب می‌کند. به شما توصیه می‌شود بستنی در خانه نگه ندارید.^۷

✚ **به جای خوردن نوشیدنی‌های شیرین و پرقند از نوشیدنی‌های مفید و سالم استفاده کنید.** شما می‌توانید به جای خوردن نوشابه‌های پرقند و گازدار یا آب‌میوه‌های شیرین، خود دست به کار شوید و با ترکیب سبزی‌ها و میوه‌های مختلف، یک نوشیدنی سالم درست کنید.^۷

✚ **اسامی زیر را به خاطر داشته باشید.** غذاهای کنسرو شده اغلب حاوی مقادیر زیادی شکر هستند. شاید گاهی اوقات هنگام خواندن برچسب قوطی‌های مواد غذایی کلمه شکر یا قند را ملاحظه نکنید.^۷

برای خوردن دسر قانون وضع کنید. برای مثال دسر را فقط بعد از شام میل کنید یا این که دسر را فقط در روزهای فرد یا آخر هفته، بخورید. اگر عادت به خوردن دسر دارید می‌توانید به جای خوردن دسرهای شیرین، از میوه تازه استفاده کنید.^۷

❖ قند، تحت نام‌ها و اشکال مختلف وجود دارد که به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم: شکر سوخته، شربت غلیظ شده، دکسترین، دکستروز، فروکتوز، آب‌میوه غلیظ شده، شربت فرکتوز، گالاکتوز، گلوکز، عسل، نشاسته هیدروژنه، لاکتوز، مانیتول، ملاس، پلیولز، شکرخام، نیشکر، ذرت خوشه‌ای، ساکاروز، سوربیتول، اگزلیتول و...^۷

❖ با خرید چاشنی‌های بدون شکر می‌توانید تا حد زیادی مصرف شکر را کاهش دهید. بسیاری از چاشنی‌ها یا غذاهای بسته‌بندی شده که برای افراد دیابتی تهیه شده است، عاری از شکر می‌باشد، با خرید آن‌ها می‌توانید به این هدف دست یابید.^۷

❖ منابع پنهان قند را بیابید. شربت‌های سرفه و سینه درد، انواع آدامس، آب‌نبات، سُس گوجه‌فرنگی، کنسرو لوبیا و برخی از گوشت‌ها اغلب حاوی قند یا شکر هستند. حتی برخی از داروها نیز حاوی قند می‌باشند. هنگام خوردن غذاهای کنسرو شده به برچسب روی آن‌ها توجه کنید.^۷

❖ سُس سیب یا پوره آن را جایگزین شکر نمایید. شما می‌توانید هنگام پخت یک به جای شکر، از جایگزین‌های مختلف استفاده نمایید.^۷

از چاشنی‌های رژیمی استفاده کنید. یک قاشق غذاخوری سُس کچاپ (سس گوجه‌فرنگی)، حاوی نصف قاشق چای خوری شکر است!^۷

✚ اگر باید شیرینی بخورید، پس آن را با وعده‌های غذایی میل کنید. خوردن شیرینی ها، همراه غذاهای دیگر باعث افزایش ترشحات بزاقی می‌گردد . بنابراین، این امر به شما کمک می‌کند تا سریع‌تر از طعم شیرین، زده شده و آن را کنار بگذارید. البته این کار، تأثیری بر وزن شما نخواهد داشت. اما حداقل فایده آن، این است که دهان سالم‌تری خواهید داشت.^۷

✚ **پودرهای میوه را امتحان کنید.** از پودرهای میوه برای شیرین کردن مواد غذایی استفاده کنید. برای مثال به جای شکر ، آن ها را در چای بریزید، با پنیر میل کنید، یا به ماست اضافه کنید یا این که در آب حل کرده و بدون اضافه نمودن شکر، به صورت شربت بنوشید.^۷

✚ **خوردن نوشابه‌های ورزشی و پرکالری را کنار بگذارید.** این قبیل نوشیدنی‌ها ، اغلب حاوی مقادیر زیادی پودرهای پروتئین هستند.^۷

✚ **شکلات را در قطعات کوچک مصرف کنید.** اگر مایل به خوردن شکلات هستید، سعی کنید به میزان کم از آن استفاده کنید. برای مثال شما می‌توانید چند عدد توت فرنگی تازه را در مقداری شکلات کم‌چرب، فرو ببرید، یا این که شکلات جامد، را رنده کرده و بر روی ماست یا میوه خود بپاشید.^۷

✚ **به دنبال جایگزین‌های مناسب باشید.** تا می‌توانید از شیرین‌کننده‌های طبیعی استفاده کنید. این مواد علاوه بر طعم شیرین فاقد کالری زیاد هستند.^۷

زمانی که هر یک از وعده‌هایی غذایی را حذف می‌کنید، میزان قند خون پایین آمده و فرد برای جبران این کاهش و فرونشاندن میل خود به سمت غذاهای پر قند سوق می‌یابد.^۷

➤ **به غذاهای خود شکر اضافه نکنید.** بسیاری از دستورالعمل‌های آشپزی امروزی از جمله پخت سوپ‌ها، سبزی‌ها، سس‌ها و... افزودن شکر به غذا را پیشنهاد می‌کنند. در اکثر این موارد، اضافه نمودن شکر به غذا الزامی نبوده و به سلیقه افراد بستگی دارد. برای مثال اگر قصد درست کردن بیسکویت را دارید می‌توانید از افزودن شکر به آن صرف‌نظر کنید، یا این که بسیاری از سس‌ها را می‌توان بدون شکر، با استفاده از چاشنی‌های مفید دیگر تهیه نمود.^۷

➤ **اگر علاقه زیادی به شیرینی‌ها دارید، بنابراین از انواع بدون چربی آن استفاده کنید.** بررسی‌های انجام شده حاکی از آن است که بسیاری از شیرینی‌ها مثل کیک، کلوچه، شکلات، بستنی و... از لحاظ میزان چربی نیز در حد بالایی قرار دارند. هنگامی که قصد خوردن شیرینی دارید انواع بدون چربی یا کم چرب را انتخاب کنید تا بدین طریق رضایت دلخواه را از طعم و نه چربی آن به دست آورید.^۷

➤ **وعده‌های غذایی روزانه را به طور کامل مرتب میل کنید.** شاید یکی از دلایل اصلی نخوردن صبحانه، ناهار یا شام در افراد مختلف نداشتن وقت و مشغله کاری باشد.^۷

هنگامی که تمایل به خوردن شیرینی دارید، کمی پیاده‌روی کنید. مطالعات نشان داده است که تمایل ورزشکاران به غذاهای شیرین پس از ورزش، کاهش می‌یابد و به جای آن‌ها، بیشتر متمایل به خوردن غذاهای شور هستند.^۷

✚ اگر روز سختی را پشت سر گذاشته‌اید، برای جبران خستگی به سراغ نوشابه یا آب میوه نروید. خوردن یک لیوان آب خنک در هر لحظه، خستگی را از تن شما به در می‌کند.^۷

✚ مصرف مواد غذایی حاوی مواد قندی مصنوعی، مانند انواع شیرینی‌ها، کیک، کلوچه، بیسکویت، بستنی، غلات شیرین شده، آب میوه‌های غیر طبیعی را در برنامه غذایی فرزندان خود محدود نمایید.^۷

✚ بهتر است همه آب میوه‌ها را، به خصوص برای بچه‌ها شیرین نشده مصرف نمایید.^۷

✚ برای کاهش قند و شکر، به جای استفاده از نوشابه‌های گازدار شیرین، آب آشامیدنی و میوه‌های تازه مانند (پرتقال، نارنگی، لیمو شیرین و سیب) بخورید.^۷

✚ لازم است مصرف شکلات و آب نبات را قبل از خواب، برای بچه‌ها ممنوع کنید.^۷

✚ چنانچه خود و فرزندان‌تان افزایش وزن دارید، از مصرف مواد قندی که جذب سریع دارند مصرف نکنید تا آنگاه وزن‌تان به حال طبیعی برسد.^۷

نان‌های فانتزی را درست انتخاب کنید. بسیاری از نان‌های فانتزی، پرقند هستند. به شما توصیه می‌شود انواعی را برگزینید که میزان شکر موجود در آن بسیار کم، یا ترجیحاً عاری از شکر باشد.^۷

✚ مصرف شکر را در غذاهای خود و فرزندان تان نصف کنید. به طور کلی قند و شکر را باید اندازه متوسط مصرف کرد.^۷

✚ در تهیه پالوده میوه یا آب میوه های یخ زده ، شکر کمتری مصرف کنید و از خریدن آب میوه های یخ زده موجود در بازار، که مواد افزودنی و شکر زیادی دارند ، خودداری کنید.^۷

✚ در تهیه شربت ، از شکر کمتری استفاده کنید؛ در عوض به آن زعفران ، هل یا دارچین بیفزایید تا طعم شیرین به آن بدهد.^۷

✚ از خریدن ژله ها ، پودینگ ها و مرباهای موجود در بازار، که قند آن ها زیاد است خودداری کنید.^۷

✚ در تهیه خمیر کیک و شیرینی ، شکر کمتری مصرف کنید و در عوض ادویه های معطر مانند زعفران، دارچین ، وانیل و خلال بادام به آن بیافزایید تا شیرینی آن بیشتر نشان دهد.^۷

✚ بهداشت دهان و دندان خود و فرزندان تان را نادیده نگیرید. با رعایت بهداشت مناسب دهان و دندان پس از مصرف هر وعده شیرینی ، می توان پوسیدگی دندان را کنترل کرد. پژوهش ها نشان داده اند که هر چه تعداد دفعات مصرف شکر یا چسبندگی آن با دندان ها بیشتر باشد، ارتباط قوی تری با میزان پوسیدگی دندان ها خواهد داشت.^۷

با پرهیز از خرید غذاهای حاوی شکر و انواع مواد قندی مصنوعی در برنامه غذایی خانواده، از بروز آسیب های ناشی از اینگونه مواد ، به ویژه چاقی پیشگیری نمایید.^۷

✚ اگر فرزندان تان ماست شیرین دوست دارند، به جای شکر به ماست ، میوه رنده شده اضافه کنید تا طعم شیرین طبیعی به آن بدهد.^۷

✚ از خوردن شیرینی های پر چربی مانند انواع کیک ها ، پیراشکی ها ، نان خامه ای خودداری کنید. این شیرینی ها، آمیخته با شکر و چربی می توانند به مشکل اضافه وزن بیافزایند.^۷

✚ اگر به نوشیدن چای یا قهوه عادت دارید ، به تدریج مقدار قند یا شکر را که همراه آن ها مصرف می کنید کاهش دهید .بدون قند مزه شان را هم بهتر می فهمید.^۷

✚ هنگام صرف صبحانه به جای مربا از زرد آلو یا سیب رنده شده استفاده کنید.
۷

✚ ذائقه خود را نسبت به مواد شیرین، به خصوص مبتلایان به دیابت تغییر دهید.^۷

✚ سعی کنید انواع شیرینی جات، کلوچه ها، شکلات، کیک و مواد قندی را فقط برای مناسبت های خاص تهیه کنید و از انبار کردن مواد قندی ذکر شده در کابینت آشپزخانه جداً پرهیزید .^۷

✚ از مصرف انواع ژله های آماده و یا انواع نوشیدنی ها (مانند نوشابه، دلستر، انواع آب میوه های صنعتی و...) پرهیز نمایید. به جای آن می توانید در میان وعده ها از انواع میوه و یا خشکبار مانند (برگه زردآلو، هلو، آلوخشک و ...) استفاده نمایید.^۷

با خوردن سبزی های فیبردار می توانید از مقدار مواد قندی رژیم غذایی تان کم کنید؛ زیرا شما با خوردن آن ها احساس سیری خواهید کرد و موفق به فرونشاندن هوس شیرینی خود خواهید شد.^۷

✚ **سُس کچاپ و سایر سس های سفید حاوی مقدار بسیار زیادی شکر است.** سعی کنید که به جای استفاده از اینگونه سس ها، از ادویه ها یا سُس های خانگی کم شکر، یا از جایگزین هایی مثل خردل یا سرکه استفاده کنید .

✚ **استفاده از غلات سبوس دار، روشی موثر برای جلوگیری از میل شدید به خوردن شیرینی ها، است؛** زیرا غذاهای حاوی غلات سبوس دار، سرشار از فیبر^۷ [(الیاف غذایی)] و مواد مغذی دیگر است.

✚ **مصرف میوه را فراموش نکنید.** بسیاری از میوه ها مانند توت ، کیوی، موز و ... طعم شیرینی دارند و شما می توانید این میوه ها را آسیاب کرده و به جای شکر از آن ها در دسر ها و یا کیک ها استفاده کنید.^۷

✚ **حتما" به جای آب میوه، از میوه های طبیعی استفاده نمایید؛** چون میوه های طبیعی علاوه بر دارا بودن مواد مغذی و آنتی اکسیدانی بیشتر، حاوی فیبر نیز هستند که فیبر ها علاوه بر جلوگیری از بالا رفتن سریع قند خون، خواص ضد سرطانی نیز دارند. پس، حتما" به جای آب میوه، از میوه طبیعی استفاده نمایید.^۷

✚ **خوردن دسر را برای زمان های خاص در نظر بگیرید.** دسر را به عنوان قسمتی از برنامه غذایی روزانه خود قرار ندهید؛ اما در آخر هفته یا در میهمانی ها ، می توانید از خوردن آن لذت ببرید.^۷

ورزش، روش مناسبی برای کاهش هوس شیرینی است. نکته مهم این است ورزش کردن، نه تنها شما را سالم تر، بلکه از نظر ذهنی نیز قوی تر می کند. با جسمی تندرست و ذهنی قوی مبارزه با این هوس ها، آسان تر خواهد شد. شما برای مهار هوس های شیرینی تان، نیاز به استراحت نیز خواهید داشت.^۷

استفاده از بیسکویت های کم انرژی سبوس دار مانند انواع فیبر و یا استفاده از شربت ها و آب میوه های طبیعی جایگزین مناسبی برای مواد قندی مصنوعی می باشد.^۷

فراموش نشود که مصرف مایعات و نوشیدنی های مقوی و حاوی مقدار زیاد کالری، در افزایش وزن تأثیر فراوانی دارد.^۷

مصرف قهوه به همراه مواد قندی و یا غذاهایی که حاوی مواد قندی هستند باعث چاقی کودکان شده و بیماری های خطرناکی را در بزرگسالی، برای آن ها در پی دارد.^۷

به جای قند، چاشنی بیشتری اضافه کنید. حذف قند از مواد غذایی، به معنی حذف طعم نیست. شما می توانید انواع طعم دهنده ها و ادویه ها را به مواد غذایی و نوشیدنی اضافه کنید. به عنوان مثال یک چوب دارچین را داخل فنجان چای خودتان بیاندازید، یا هر ادویه ای که دوست دارید روی ماست ساده بریزید و آن را طعم دار کنید. وانیل، گزینه دیگری است که می تواند عطر و طعم مطبوعی به غذاها و نوشیدنی های شما بدهد، همچنین می توانید از دانه های هل، برای چایی و نوشیدنی های سرد استفاده کنید.^۷

بعضی از مواد غذایی سالم و قابل دسترسی عبارتند از: بادام، فندق، گردو، پنیر، تخم مرغ آب پز.^۷

در مصرف شیرینی، شکلات و دسرهای شیر، (به ویژه در خانم های باردار) زیاده روی نشود.^۷

از مصرف زیاد غذاهای آماده و بسته بندی شده اجتناب کنید. اینگونه غذاها می توانند برای یک رژیم غذایی شامل مواد قندی خطرناک باشند، زیرا اکثرا دارای آرد و شکر و مواد نشاسته ای مثل سیب زمینی و غلات هستند. شاید این غذاها، وسوسه کننده باشند، ولی بهترین کار، خودداری از مصرف آن ها است، مگر اینکه از منابع غذایی کامل مثل میوه ها و آجیل ها ساخته شده باشند.^۷

آن دسته افرادی که میل شدیدی به خوردن شیرینی ها دارند، می توانند این کار را شروع کنند. با توجه به کمی چسبناک بودن محلول های قندی غلیظ و خون حاوی قند بالا، بهتر است که برای تنظیم شدن جریان خون تان، آب بنوشید.^۷

غذاهای دارای قند کم را پیدا کنید. بیشتر غذاهای آماده، حاوی مقادیر زیادی از قند و نشاسته و ترکیباتی مثل سیب زمینی و غلات هستند. دسترسی به جایگزین های دارای قند و نشاسته کم، می تواند منجر به مقاومت در برابر استفاده از غذاهای ناسالم گردد.^۷

در هنگام پخت و تهیه غذا یا شیرینی ها، شکر کمی استفاده کنید. بعضی اوقات در تهیه بسیاری از غذاها یا دسرها و کیک ها، می توان تا یک سوم میزان شکر توصیه شده را به کار برد، بدون این که در طعم و مزه محصول نهایی، تغییر چندانی حاصل شود.^۷

قندهای اضافی در نوشیدنی ها را محدود کنید. حذف مواد قندی از غذاها، موضوع مهمی است، ولی قندها در بسیاری از نوشیدنی ها نیز وجود دارند که در بعضی موارد عجیب و غیر منتظره هستند!^۷

بهبتر است آب میوه های تازه که قند طبیعی دارند، بنوشید. برای خنک شدن سالم، سعی کنید میوه های مختلف را مخلوط کرده و آن ها را در مخلوط کن بریزید تا یک میان وعده با طراوت، درست کنید.^۹

+ نوشیدنی هایی که دارای قند هستند، عبارتند از: سبزیجات، نوشابه های انرژی زا، چای سرد، نوشابه های حاوی میوه، نوشابه های مخصوص ورزشکاران. حتی نوشیدنی هایی که به نظر سالم می رسند، مثل آب میوه ها، نیز ممکن است حاوی مقدار زیادی شکر باشند.^۷

+ نوشیدنی های دارای قند بطور کلی ناسالم هستند و همان طور که از سوی مراکز جلوگیری و کنترل بیماری ها اعلام شده، اینگونه نوشیدنی ها ممکن است منجر به بروز مشکلات زیر شوند: اضافه وزن و چاقی، بیماری های قلبی، بیماری کلیه، بیماری کبد چرب، بی نظمی در سوخت و ساز بدن مثل دیابت نوع ۲، پوسیدگی دندان، نقرس.^۷

+ یکی از آسان ترین راه ها برای حذف مواد قندی غیر لازم در یک رژیم غذایی، کنار گذاشتن کامل نوشیدنی های دارای قند است.^۷

+ عادت کردن به مصرف غذا های شیرین از همان کودکی آغاز می گردد و این مساله عوارض زیادی را در پی دارد.^۷

+ شما می توانید مقدار مصرف شکر در پخت انواع کیک ها و دسر ها تا یک سوم کاهش دهید و خواهد دید بعد از مدتی ذائقه شما با این مقدار شیرینی عادت خواهد کرد و به جای نگرانی از مصرف شکر زیاد می توانید از غذای خود لذت ببرید.^۷

مصرف دسر و سایر غذای شیرین، را به یه عادت روزانه تبدیل نکنید.^۷

➤ مصرف غذاهای جایگزین را فراموش نکنید. شما می توانید به جای مصرف

کیک های قهوه و کیک های خیلی شیرین، از کیک های تهیه شده از غلات سبوس دار یا نان و شیرینی هایی که قند بسیار کمتری دارند ، استفاده کنید.^۷

➤ برای آردها، جایگزین پیدا کنید. آردهایی که به مقدار کم دارای مواد قندی و

نشاسته ای هستند، قابل دسترسی می باشند. آردهای ساخته شده از بادام و فندق و بلوط، می توانند برای یک برنامه غذایی فاقد قند مناسب باشند. بسیاری از افرادی که این رژیم غذایی را دارند، از آرد نارگیل نیز استفاده می کنند.^۷

➤ مصرف نان و غلات فرآوری شده را محدود کنید. حذف نان ها و غلات فرآوری

شده، می تواند از سخت ترین کارها باشد، ولی در عین حال می تواند برای افرادی که به دنبال کم کردن وزن از طریق کاهش مصرف مواد قندی هستند، بسیار مهم باشد.^۷

➤ توقف استفاده از ساندویچ ها و غذاهای فوری و بسته بندی شده، کلوچه ها و

بیسکویت ها در هفته اول اجرای رژیم غذایی را امتحان کنید. در هفته دوم، افراد باید تلاش کنند که از مواد غذایی که حاوی شیرینی و کلوچه هستند، استفاده نکنند. در هفته سوم، افراد می توانند نان را از برنامه غذایی خود حذف نمایند و به همین ترتیب ادامه دهند تا اینکه تمام مواد غذایی را که شامل نان هستند از رژیم غذایی خود کنار بگذارند.^۷

آردهای دارای مواد قندی و نشاسته ای کم، قابل تغییر و قابل انعطاف هستند و ممکن است افراد بخواهند در برنامه غذایی خود، از آن ها برای جوجه سرخ شده و خمیر پیتزا، کلوچه ها و شیرینی ها استفاده نمایند.^۷

استراحت کافی به شما کمک می کند که جلوی هوس شیرینی تان را بگیرید؛ زیرا بی خوابی، باعث می شود که بدن برای حفظ خود نیاز به قند بیشتری داشته باشد.^۷

با پیدا کردن جایگزین هایی مثل سبزی ها در برنامه غذایی تان به کاهش مصرف مواد قندی و نشاسته ای کمک کنید. در بسیاری از مواقع، نمونه هایی از سبزی های فاقد مواد قندی، وجود دارند که می توانند نیاز به نان را مرتفع نمایند. مثلاً کدو سبز خُرد شده یا کدو تَنبل له شده، خمیر مناسبی برای پاستا هستند.^۷

گل کلمِ خمیر شده، می تواند جایگزین بدون قند برای سیب زمینی خمیر شده باشد؛ همچنین می تواند جایگزین خمیر پیتزا شود.^۷

به جای شکر می توانید در تهیه کیک سیب، مالت جو و دیگر میوه ها استفاده نمایید.^۷

هنگام غذا خوردن در بیرون از منزل یا خرید غذای بیرون بر، مراقب غذاهایی باشید که معمولاً قند زیادی دارند، مانند غذاهای شیرین و ترش، غذاهای چیلی شیرین و برخی سُس های کاری، و همچنین سالادهایی با سس هایی مانند خامه سالاد که می توانند قند زیادی داشته باشند.^{۱۱}

چاشنی ها و سس هایی مانند سس کچاپ می توانند تا ۲۳ گرم قند در ۱۰۰ گرم داشته باشند. تقریباً نصف قاشق چای خوری در هر وعده. این غذاها معمولاً در مقادیر کم سرو می شوند، اما اگر هر روز مصرف شوند، میزان قند آن ها می تواند افزایش یابد.^{۱۱}

بسیاری از غذاهایی که ما شیرین نمی دانیم، حاوی مقدار شگفت آوری قند هستند! برخی از سوپ های آماده، سُس های همزن و غذاهای آماده نیز می توانند قند بیشتری از آنچه فکر می کنید داشته باشند.^{۱۱}

منابع:

- ۱- کنترل دیابت با تغذیه مناسب، وحید عرفانی، نیک و نو، شماره ۱۰۸، مرداد ۱۴۰۱، سال نهم،، صفحه های ۲۲-۲۳
- ۲- اهمیت میوه های رنگارنگ در پیشگیری و کنترل دیابت، وحید عرفانی ، (vahiderfani.ir)
- ۳- دیابتی ها بخوانند ...: زندگی با ورزش، شیرین می شود! وحید عرفانی (vahiderfani.ir)،
- 4-Whole Grains: Hearty Options for a Healthy Diet, By Mayo Clinic Staff, Mayo Foundation for Medical Education and Research, 2017
- ۵- دیابت قاتل شیرین، وحید عرفانی، چاپ سوم، ۱۳۹۶ ، انتشارات سفیر اردهال
- ۶- با غذاهای پرچرب ، خداحافظی کنید! وحید عرفانی ، (vahiderfani.ir)
- ۷- زندگی سالم با کنترل وزن، وحید عرفانی، (کتاب جدید در دست چاپ)
- 8-13 Simple Ways to Stop Eating Lots of Sugar, healthline, 2025, (<https://www.healthline.com>)
- 9-7 Simple Ways to Improve Your Nutrition During the Summer, 2022, Core health Technologies, (<https://blog.corehealth.global>)
- 10-BestFoods to Eat for Gut Health, Eating Well, 2023, (<https://www.eatingwell.com>)

11-How to cut down on sugar in your diet,
(<https://www.nhs.uk>)

12-13 Ways to Fight Sugar Cravings,WebMD , 2025,
(<https://www.webmd.com>)

=====



ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

v.erfani @yahoo.com

vahiderfani.ir

Telegram : جاده سلامتی

Telegram : با کوه نوردان