

# همه چیز درباره «شکر خوب» و «شکر بد»

دانسته‌هایی درباره شکر افزودنی که می‌تواند رژیم غذایی‌تان را از این رو به آن رو کند و سلامت‌تان را تحت تأثیر قرار دهد

شما چقدر اهل استفاده از شکر هستید؟ زیاد یا کم؟ وقتی از شکر صحبت می‌کنیم بیشتر اوقات شکر سفید را در نظر می‌گیریم؛ اما منظور از شکر دامنه وسیعی از همه کربوهیدرات‌های شیرین و پر انرژی است. شکر سفیدی که روزانه مصرف می‌کنیم و چای‌مان را با آن شیرین می‌کنیم از ترکیب دو شکر دیگر تشکیل شده است. این دو شکر گلوکز و فروکتوز هستند. حتی عسل و شیره افرام از این دو نوع شکر تشکیل شده‌اند و به همین دلیل باید مصرف آن‌ها را محدود کرد. سازمان بهداشت جهانی می‌گوید باید مصرف روزانه شکر افزودنی را به ۵ درصد از کل کالری مصرفی یعنی حدود ۷ قاشق چای‌خوری کاهش دهیم. اما چرا ترک شکر سخت است و چطور می‌توان این هدف را تیک زد؟

**گلوکز و فروکتوز تفاوتی دارند؟**  
قبل از صحبت درباره شکر، باید کمی دانسته‌مان را درباره فروکتوز و گلوکز و تأثیر آن‌ها روی سلامت انسان به‌روز کنیم. همه سلول‌های بدن ما می‌توانند گلوکز را فراوری کنند اما فقط کبد می‌تواند مقدار زیادی از فروکتوز را جذب کند؛ یعنی زیاده‌روی در مصرف آن باعث فشار بر کبد می‌شود که در رژیم غذایی عادی روزانه این مقدار مصرف فروکتوز بعید است. همچنین فروکتوز باعث اختلال در عملکرد بعضی هورمون‌های شود به‌ویژه هورمون گرلین که پیام گرسنگی را به مغزی می‌فرستد و لپتین که باعث احساس سیری می‌شود. این اختلال‌ها ممکن است منجر

بیشتر بدانیم

## غذاهای فوق‌فراوری شده، آرتروز زانو می‌آورد

متخصصان می‌گویند بیماری‌های استخوان‌راهم باید به فهرست روبره شد بیماری‌های مرتبط با مصرف غذاهای فوق‌فراوری شده اضافه کرد. طبق مطالعات قبلی تنقلات بسته‌بندی شده، نوشیدنی‌های شیرین، نان‌های تولید انبوه، ماست میوه‌ای، برخی غلات صبحانه و جایگزین‌های گوشت جزو مواد فوق‌فراوری به شمار می‌روند و با چاقی و دیابت، بیماری قلبی، افسردگی



وزوال عقل مرتبط‌اند. چندین مطالعه دیگر حتی از ارتباط این مواد غذایی با خطر مرگ زودرس خبر می‌دهند. طبق تحقیقات جدید، غذاهای فوق‌فراوری شده می‌توانند باعث آرتروز زانو هم بشوند. شایع‌ترین شکل آرتريت یعنی آرتروز، عمدتاً به دلیل ساییدگی و پارگی لایه محافظ غضروفی در نقطه اتصال استخوان‌ها ایجاد می‌شود که شبیه ساییدگی آج لاستیک است. بنابر مطالعات، هر کیلو گرم اضافه وزن فشار

روی مفاصل زانو را افزایش می‌دهد و چهار تا شش برابر فشار بیشتر بر آن وارد می‌کند. محققان در این پژوهش داده‌های افراد در معرض خطر آرتروز را بررسی کردند. این افراد ۴۵۵ مرد و ۲۱۱ زن با میانگین سنی ۶۰ سال بودند، تقریباً اضافه وزن داشتند، شاخص توده بدنی‌شان ۲۷ بود و تقریباً ۴۰ درصد غذایی که در یک سال گذشته مصرف کرده بودند فوق‌فراوری شده بود. آن‌ها متوجه شدند که افراد هر چه غذاهای فوق‌فراوری بیشتری مصرف کنند - فارغ از این که کالری دریافت کنند یا ورزش کنند یا نکنند - در ماهیچه ران‌شان چربی درون عضلانی بیشتری وجود خواهد داشت که از عوامل ابتلا به آرتروز به شمار می‌رود. عوامل خاصی مانند سن و استعداد ژنتیکی که ممکن است در ابتلا به آرتروز تأثیرگذار باشد کنترل‌ناپذیر است، اما عواملی مانند مصرف غذاهای فوق‌فراوری شده را می‌توان کنترل کرد.



خون ما می‌شود و احساس لذت و انرژی می‌کنیم اما پس از آن ناگهان دچار «افت قند خون» می‌شویم. همین باعث می‌شود شکر بیشتری مصرف کنیم و چرخه میل و ولع شدید به شکر و کاهش قند خون تکرار می‌شود. البته راه چاره این است؛ همان‌طور که آموخته‌ایم لذت و خوشی را با شکر مرتبط بدانیم، می‌توانیم حس چشایی خود را به لذت بردن از مواد غذایی با شیرینی کمتر عادت دهیم. این تغییر عادت نیاز به زمان دارد و باید پیگیرانه آن را ادامه دهید.

**راه‌های از بین بردن میل به شکر**  
برای این که راحت‌تر از شکررهاشوبید، مغز خود را تمرین دهید تا از مواد غذایی با شیرینی کمتر لذت ببرد و انواع میان‌وعده‌های سالم و بهداشتی جایگزین را در دسترس خود قرار دهید. راه‌های دیگری هم وجود دارد. \*میان‌وعده‌های سالم و مغز و دانه‌های خوراکی طبیعی در دسترس داشته باشید. این مواد غذایی سرشار از چربی و پروتئین هستند و باعث می‌شوند دیرتر احساس گرسنگی کنید. \*می‌توانید مقدار کمی شکلات تلخ (حداقل ۷۰ درصد کاکائو) بخورید که نسبت به شکلات سفید یا شکلات شیری شکر کمتری دارد. \*جایگزین‌های شکر مانند استویا که از گیاه

شیرین برگ به دست می‌آید برای پخت نان و شیرینی بدون شکر به کار می‌آید. استویا شیرین‌کننده طبیعی است که از گیاه به دست می‌آید و کالری ندارد و بر میزان قند خون اثر نمی‌گذارد و باعث خرابی دندان‌ها نمی‌شود. یادتان باشد که اگر به خوردن مواد غذایی شیرین ادامه دهید، حتی اگر در آن‌ها از شیرین‌کننده‌های مصنوعی استفاده شده باشد، میل به شیرینی در شما باقی خواهد ماند. \*بیشتر اوقات میل شدید به شیرینی پدیده‌ای ذهنی است که به لذت و خوشی هنگام خوردن شیرینی مربوط است. با پیاده‌روی، مطالعه یا شنیدن موسیقی حواس خودتان را پرت کنید.

**شکر پنهان در مواد غذایی را کشف کنید**  
برخی از تولیدکنندگان مواد غذایی در فهرست محتویات و اطلاعات محصول خود نامی از شکر نمی‌آورند. همین باعث می‌شود شما به این موضوع حساسیت پیدا نکنید. حالا می‌رسید چطور می‌توان متوجه شکر افزودنی روی برچسب مواد غذایی شد؟ راحت است. بعضی وقت‌ها تولیدکنندگان شکر افزودنی به مواد غذایی را با این نام‌ها درج می‌کنند: ساکارز، گلوکز، مالتوز، لاکتوز، فروکتوز، ماس یا شیره، نشاسته هیدرولیز شده و شیره ذرت.

تازه‌ها

## رابطه سینوسی چای و قهوه با سرطان‌ها

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که میزان قهوه یا چایی که می‌نوشید ممکن است بر خطر ابتلا به انواع مختلف سرطان‌های سر و گردن تأثیر بگذارد. طبق تحقیق دانشمندان موسسه سرطان دانشگاه یوتا، به طور کلی افرادی که بیش از چهار فنجان قهوه کافئین‌دار در روز می‌نوشند، در مقایسه با افرادی که اصلاً قهوه مصرف نمی‌کنند، ۱۷ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به سرطان سر و گردن هستند. در این مطالعه، مصرف روزانه یک فنجان چای نیز با کاهش ۹ درصدی خطر ابتلا به سرطان سر و گردن همراه بود. همچنین نوشیدن قهوه بدون کافئین با کاهش ۲۵ درصدی خطر ابتلا به سرطان حفره دهان مرتبط بود. محققان همچنین خاطر نشان کردند که مصرف کنندگان چای نسبت به افرادی که چای نمی‌نوشند، ۲۹ درصد



کمتر در معرض خطر ابتلا به سرطان سر و گردن هستند. در این مطالعه، مصرف روزانه یک فنجان چای نیز با کاهش ۹ درصدی خطر ابتلا به سرطان سر و گردن همراه بود. همچنین نوشیدن قهوه بدون کافئین با کاهش ۲۵ درصدی خطر ابتلا به سرطان حفره دهان مرتبط بود. محققان همچنین خاطر نشان کردند که مصرف کنندگان چای نسبت به افرادی که چای نمی‌نوشند، ۲۹ درصد

پوست

## دلیل کبودی‌های ناگهانی وی دلیل چیست؟



دیدید بعضی وقت‌هایی دلیل قسمتی از بدن‌تان کبود می‌شود و دلیلی برایش پیدا نمی‌کنید؟ به‌طور کلی کبودی زمانی رخ می‌دهد که آسیبی به بافت‌های زیر پوست وارد شده است. این آسیب می‌تواند باعث پارگی رگ‌ها و منجر به تجمع خون در زیر سطح پوست شود و در نهایت ردپایی کبود، سیاه، بنفش، سبز و یا زرد رنگ به جایگذارد. معمولاً کبودی‌ها نگران‌کننده نیستند و خودشان رفع می‌شوند اما اگر سرعت تکرار این اتفاق در بدن‌تان زیاد است بد نیست درباره آن بیشتر بدانید.

عوامل کبودی بی‌دلیل

ژنتیک و ارث | هر چند نمی‌توان یک مؤلفه ژنتیکی خاص را مربوط به کبودی‌های ناگهانی بی‌دلیل دانست؛ اما مطالعات نشان می‌دهند افرادی که بدنشان به راحتی کبود می‌شود اغلب همین مسئله را در چند عضو دیگر در خانواده نیز دارند.

افزایش سن | بالا رفتن سن و سال می‌تواند عاملی در کبودی‌های بی‌دلیل باشد. افراد سالمند اغلب به راحتی دچار کبودی می‌شوند و این ناشی از ضعیف بودن رگ‌های آن‌هاست که مستعد نشت خون است، حتی با یک آسیب یا فشار ملایم.

جنسیت | در این مورد جنسیت تأثیرگذار است و خانم‌ها نسبت به آقایان بیشتر احتمال دارد دچار کبودی‌های بی‌دلیل شوند.

علت چیست؟

**کمبود برخی مواد مغذی** ویتامین C، ویتامین K و آهن برای سلول‌های خون لازم هستند و کمبود هر یک از آن‌ها می‌تواند مشکلاتی برای سلامت ایجاد کند که کبودی‌های ناگهانی یکی از آن‌هاست.

**ابتلا به بعضی بیماری‌ها** | بیماری‌های مختلفی مانند دیابت، سندروم کوشینگ، لنفوم غیر هوچکین می‌تواند باعث کبودی‌های بی‌دلیل شوند. البته همیشه این بیماری‌ها توضیح کبودی‌ها نیستند.

**پایین بودن پلاکت خون** | پلاکت‌های خون سلول‌های به‌خصوصی هستند که در خون وجود دارند. وقتی بعضی از رگ‌ها آسیب می‌بینند، پلاکت‌های خون به هم می‌پیوندند تا بافت را ترمیم کنند. افرادی که پلاکت‌های خونشان پایین است اغلب به راحتی دچار کبودی می‌شوند؛ زیرا پلاکت‌های کمی در خونشان است.

**داروها** | بعضی از دارو‌ها می‌توانند با نحوه اثری که بر بدن می‌گذارند باعث کبودی‌های ناگهان شوند. دارو‌های ضد التهاب غیر استروئیدی و رقیق‌کننده خون مانند آسپرین از این جمله هستند.

برای درمان باید چه کرد؟

در خیلی از موارد، کبودی‌های بی‌دلیل نیاز به درمان خاصی ندارند و خودشان خوب می‌شوند. اما اگر به دلیل این کبودی‌ها درد داشته باشید می‌توانید از کمپرس سرد برای کاهش جریان خون در ناحیه استفاده کنید. با لانگه داشتن ناحیه کبودی (بالتر از سطح قلب) نیز می‌تواند خوب باشد. کبودی‌های ناشی از بیماری‌ها و عوارض دیگر نیز با درمان آن عارضه یا بیماری صورت می‌گیرند. اگر کبودی خوب نشد، در دناک بود و سفت‌تر از قبل شد بهتر است با پزشک مشورت کنید.

داده تصویری



تازه‌ها

## سلاح مخفی علیه سرماخوردگی



یک مطالعه بین ۱۴۶ نفر نشان داد که گروه ۷۳ نفره‌ای که به مدت ۱۲ هفته کپسول سیر مصرف کرده بودند ۲۴ مورد سرماخوردگی داشتند، در حالی که گروه دیگری که سیر مصرف نکرده بودند، ۶۵ مورد سرماخوردگی داشتند. با این حال، این مطالعه به‌تنهایی نمی‌تواند اثربخشی سیر را تأیید کند. سیر بسیار قابل تطبیق است؛ شما می‌توانید آن را خام، پخته یا به صورت مکمل مصرف کنید. اما تا چه حد سیر در حفظ سلامت مؤثر است؟ سیر دارای مجموعه‌ای از مواد مغذی از جمله پتاسیم، فسفر، روی و گوگرد است. این مواد مغذی ممکن است به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کنند و از بیماری‌های عفونی جلوگیری کنند. سیر می‌تواند سلول‌های مهم سیستم ایمنی مانند ماکروفاژها، لنفوسیت‌ها، سلول‌های کشنده طبیعی و آنزیم‌های قاتل را فعال کند. اگر چه هنوز کاملاً مشخص نیست کدام ترکیبات مسئول این پاسخ‌های ایمنی هستند، تحقیقات همچنان ادامه دارد.

بهترین شکل مصرف سیر

هیچ داده‌ای قطعی وجود ندارد که نشان دهد کدام‌فرم از سیر برای سرماخوردگی بهتر است. سیر خام و سیر پودر شده (که در پخت و پز و مکمل‌ها استفاده می‌شود) هر دو حاوی آلکین هستند. برخی دیگر از ترکیبات ممکن است در فرایند تولید حفظ یا از بین بروند. اگر سیر خام را خرد و له کنید یا برش دهید و به مدت ۱۰ دقیقه بگذارید بماند، آلکین‌ها و دیگر ترکیبات مفید بیشتری تولید خواهد کرد. پخت سیر خام می‌تواند آلکین آن را از بین ببرد. اگر می‌توانید، سیر را در انتهای پخت غذا اضافه کنید تا میزان حرارتی که به آن وارد می‌شود کاهش یابد. سیر پودر شده معمولاً آلکین را حفظ می‌کند؛ زیرا در فرایند خشک‌سازی سیر در دمای پایین تهیه می‌شود. تحقیقات در این زمینه متفاوت است و مشخص نیست کدام‌فرم سیر بهترین جذب آلکین را دارد (یعنی به اندازه کافی در بدن جذب و استفاده می‌شود). یک مطالعه در مورد غذاها و مکمل‌های سیر نشان داد که بیوآوری آلکین در میان انواع مختلف فراورده‌ها متفاوت است. قبل از مصرف مکمل‌های سیر، با پزشک خود مشورت کنید زیرا ممکن است با داروهایی مانند رقیق‌کننده‌های خون تداخل داشته باشند و در موارد نادر ممکن است باعث سردرد یا سایر عوارض جانبی شوند.

ترفند

آشپزی من

## سالاد لبوترکی، خوشمزه و خوشرنگ

اصلاً وقتی روی میز یا سفره سالاد نباشد، انگار سفره یک چیز اساسی کم دارد. سالادها آن قدر متنوع و هیجان‌انگیز و رنگارنگ هستند که تمامی ندارند. سالاد لبوترکی یکی از انواع سالادهای خوشمزه و خوشرنگ فصل پاییز و زمستان است که از ترکیب لبو یا کدو حلواپی، گردو، شوید، پیازچه و... تهیه می‌شود و بسیار خوشمزه و خوشرنگ است. پس آن را امتحان کنید و از ترکیب جدید آن لذت ببرید.

طرز تهیه:

برای درست کردن این سالاد خوشمزه ابتدا کدو حلواپی را به صورت مکعبی خرد کنید. لبو را هم به این شکل خرد کنید. کمی نمک روی کدو و لبو بپاشید و به شکل بخارپز بپزید. مراقب باشید کدو و لبو له نشوند. بعد از این که کدو و لبو پخت و کاملاً خنک شد، آن‌ها را داخل یک ظرف مناسب بریزید. حالا شوید خرد شده، پیازچه و گردو خرد شده را به آن اضافه کنید. برای درست کردن سس سالاد آب‌انار، آب‌لیموترش و نمک را با هم مخلوط کنید و روی مواد سالاد بریزید و هم بزنید. حالا سالاد را به مدت نیم ساعت داخل یخچال بگذارید

