

**گروه بهداشت و سلامت** -سجه کار کتیم که هم از یک چاشنی شیرین برای دلپذیر کردن چای و نوشیدنی و غذاها بهره مند شویم و هم دچار خطرات و مشکلات ناشی از مصرف قند نشویم. به عبارتی چه مواد غذایی دیگری وجود دارند که قند آنها طبیعی و بی ضرر خواهد بود؟

**چرا شکر برای بدن مضر است؟**

شکر و قند دارای ترکیبات بسیار مضر و خطرناکی است به گونه ای که تقریبا هیچ ویژگی مثبتی برای سلامتی بدن ندارد اما ویژگی های منفی و مضر آن به مراتب بیشتر بوده و می توان در مورد آن فهرست طولی ارائه کرد. یکی از مضرات و نکات منفی شکر ایجاد اختلال در هورمون هایی که عامل سیری و گرسنگی در بدن هستند می باشد. همین عامل باعث می شود تا جذب کالری افزایش یابد و منجر به چاقی شود. علاوه بر آن شکر سوخت و ساز بدن را تحت تاثیر قرار داده و باعث افزایش انسولین و ذخیره چربی می شود. به باور محققان ارتباط بسیار مستقیمی بین شکر و اضافه وزن و برخی از بیماری ها وجود دارد. به عبارتی ساده تر کسانی که میزان مصرف شکر بالایی دارند در مقایسه با دیگر افراد بیشتر در معرض خطر چاقی و ابتلا به دیابت و بیماری های قلبی و سرطان هستند.

مصرف شکر باعث ترشح دوپامین در قسمت مرکزی مغز شده و باعث افزایش اشتها می شود.

**جایگزین های طبیعی قند و شکر**

اگر شما هم جزو آن دسته از کسانی هستید که چسای و قهوه و نوشیدنی ها و سایر خوراکی ها را بدون افزودن چاشنی شیرین نمی توانید میل کنید این مقاله را تا آخر مطالعه کنید تا با جایگزین های طبیعی قند و شکر که دارای طعم شیرین و مطبوع هستند و در عین حال دارای کمترین خطر هستند آشنا شوید و با خیال راحت از نوشیدنی های مورد علاقه خود با طعم شیرین لذت ببرید. برای قند و شکر جایگزین های فراوانی وجود دارد که ما در اینجا به چند مورد آن اشاره خواهیم کرد.

**عسل طبیعی**  
عسل طبیعی با طعم بسیار شیرین و دلپذیرش دارای در صد بسیار ناچیزی از قند های مضر می باشد. زنبور عسل این حشره خارق العاده با استفاده از جمع آوری شهد گیاهان و در طی فرآیندی در

بدن خود شهدها را تبدیل به یک ماده بسیار شیرین و لذیذ می کند که دارای خواص بیشماری است. به طوری که می توان گفت عسل یک غذای کامل و یک داروی طبیعی و موثر می باشد. عسل حاوی مواد معدنی و ویتامین ها و مقادیر زیادی آنتی اکسیدان است. این آنتی اکسیدان ها مشکل از اسید های فنولیک و فلاونید ها می باشد. همین خاصیت آنتی اکسیدانی عسل باعث جلوگیری از بیماری هایی مانند دیابت و سرطان و.. می باشد.

عسل طبیعی حتی در مواردی که گزارش شده سبب درمان و بهبود بیسماری های ناشی از مصرف قند و شکر شده است. اما توجه داشته باشید که هنگام تهیه عسل از طبیعی بودن آن اطمینان حاصل کنید. میزان قند در هر صد گرم عسل ۸۰ گرم می باشد.

**کشمش**

جایگزین قند و شکر برای افراد دیابتی، جایگزین مناسب برای قند و شکر، بهترین جایگزین قند در رژیم لاغری

**کشمش مشروط بر طبیعی بودن آن جایگزین مناسبی برای قند است**

کشمش یک ماده غذایی کاملا طبیعی با طعم شیرین و لذیذ می باشد که خواص بی شماری دارد. کشمش باعث تقویت بنیه بدن شده و قند خون را تنظیم و سیستم ایمنی بدن را بالا می برد.

کشمش توسط مردم قدیم از قرن ها پیش به عنوان دومین شیرین کننده طبیعی بعد از عسل شناخته می شد. کشمش نیز مانند عسل مشروط بر اینکه به طور طبیعی به دست آمده باشد جایگزین بسیار مناسبی برای شکر می باشد. کشمش را باید به طور طبیعی و در نور آفتاب و بدون استفاده از مواد شیمیایی و تیزاب کننده خشک کرد.

میزان قند موجود در هر ۱۰۰ گرم کشمش ۵۸ گرم می باشد.

**خرما**

**خرما باعث تقویت سیستم دفاعی بدن میشود**  
خرما یک میوه بسیار شیرین و لذیذ با خاصیت های بی شماری می باشد. خرما باعث افزایش سیستم ایمنی بدن شده و فعالیت مغز را بهبود می بخشد، کلسترول خون را تنظیم کرده و باعث تقویت کلی بدن می شود. خرما در مناطق گرمسیری و در نیمه جنوبی کشور ما کشت می شود و دارای نژاد های متنوعی است اما خواص همه تقریبا یکسان است. خرما دارای ۵۰ درصد گلوکز و ۲۵ درصد ساکاروز

می باشد. بنابراین اگر چه خرما یک جایگزین طبیعی برای شکر می باشد اما افسردا میتلا به امراض قندی یابد در مصرف آن احتیاط کند.

**توت خشک**

**توت خشک شده با روش های طبیعی جایگزین مناسبی برای شکر است**

توت خشک یک خوراکی لذیذ و پرخاصیت است که از قدیم تا کنون جزو تنقلات پر طرفدار بوده است. طعم شیرین و مطبوعش آن را به یک جایگزین مناسبی برای شکر تبدیل کرده است. مهمترین خواص این میوه خاصیت ضد سرطانی آن می باشد. قند خون را کاهش داده و کم خونی ناشی از کمبود آهن را درمان می کند. برای درمان سرقه و آسم و روماتیسم نیز بسیار مفید است. هر ۱۰۰ گرم توت خشک حاوی ۷ گرم قند می باشد و جایگزین خوبی برای شکر است. توت خشک شده با روش طبیعی و بدون استفاده از مواد

شیمیایی دارای خواص بسیار مفیدی است و قند مورد نیاز بدن را تامین می کند.

**انجیر خشک**

**خوش طعم و پرفرقدار و جایگزین خوبی برای قند است**

انجیر یک میوه خوش طعم و پر طرفدار با طعم شیرین و دلچسب می باشد. انجیر خشک دارای خواص بی شماری است که در اینجا تنها به بخش کوچکی از خواص آن اشاره می کنیم. انجیر خشک ضد سرطان بوده و باعث تقویت حافظه، تقویت ریشه مو، درمان گلودرد، درمان لاغری و ... می باشد.

انجیر سرشار از ویتامین ها و آنتی اکسیدان های قوی می باشد. انجیر هم در کنار کشمش و توت خشک جزو تنقلات بسیار خوش طعم با خواص بی نظیر بوده است.

مقدار قند در هر ۱۰۰ گرم انجیر ۴۵ گرم می باشد و جایگزین مناسبی

## بهداشت و سلامت

# ۱۲ جایگزین قند و شکر برای دلپذیر کردن نوشیدنی و غذاها

■ شکر با طعم شیرین خود بسیاری از غذاها و نوشیدنی های ما را خوش طعم کرده و طرفداران بسیاری دارد. اما هر چقدر که این ماده غذایی باعث خوش طعم شدن خوراکی های می شود بیشتر از آن نیز باعث ایجاد مشکلات در سلامتی ما می شود و بیماری های دیابت و چاقی را به دنبال خواهد داشت.



زایلیتول از ذرت یا گیاه توس استخراج می شود. این ماده در میوه ها و میزبجات به وفور یافت می شود. زایلیتول یک الکل قند است و میزان شیرینی آن مانند شکر است. میزان کالری موجود در هر گرم از این ماده برابر با ۲۴ کالری است. که این میزان در مقایسه با کالری شکر ۴۰ درصد کمتر است. زایلیتول باعث کنترل قند خون شده و انسولین را افزایش نمی دهد. میزان فروکتوز موجود در این ماده صفر می باشد از این رو مضرات قند و شکر را ندارد. زایلیتول دارای فواید و خواص فراوانی می باشد. این ماده هیچ اثر مخربی بر دندان ها نداشته و حتی باعث کاهش فساد دندان می شود

و برای سلامتی آنها بسیار مفید است. زایلیتول باعث جذب کلسیم بیشتر در بدن می شود که این موضوع به معنی سلامت بیشتر دندان ها و تراکم می باشد اما مصرف بالای آن باعث تولید گاز معده و ایجاد اسهال و ناراحتی

برای شکر و قند است. انجیر هم باید در شرایط طبیعی و بدون استفاده از مواد شیمیایی خشک شده باشد.

**استویا**  
**مصرف گیاه استویا سبب کنترل قند خون میشود**  
استویا گیاهی است از خانواده گل های وادی. طبق تحقیقات آزمایشات مشخص شد که در صد کالری در این گیاه صفر می باشد. شیرینی این گیاه از شکر بیشتر بوده و قند حاصل از آن صد درصد بسی ضرر بوده و هیچ عوارضی برای بدن ندارد. این گیاه در گلخانه ها و در محیط های خانه به راحتی قابل کشت می باشد. قند آن نیز می تواند خودتان استخراج کنید.

مصرف این گیاه سبب کاهش و کنترل قند و فشار خون می باشد.

**زایلیتول**  
**میزان آن قند موجود در گیاه زایلیتول ۴۰ درصد کمتر از شکر است**

آنها در یافتند افرادی که بیش از چهار فنجان قهوه در روز می نوشند. در مقایسه با افرادی که قهوه نمی نوشند: **۱۰ احتمال ابتلا به سرطان سر و گردن ۱۷ درصد کمتر است**

**۳۰ درصد احتمال ابتلا به سرطان دهان کمتر است**  
**۱۰ احتمال سرطان گلو ۲۲ درصد کمتر است**

محققان دریافتند نوشیدن سه تا چهار فنجان قهوه در روز با کاهش ۴۱ درصدی خطر ابتلا به سرطان هیپوفارنکس، نوعی سرطان که در انتهای گلو رخ می دهد، مرتبط است. نوشیدن چسای احتمال ابتلا به این سرطان را تا ۲۹ درصد کاهش داد.

و به نظر نمی رسد که کافئین تنها محرک این خطرات کاهش یافته باشد چراکه نتایج نشان

گروه بهداشت و سلامت - گفته محققان، قهوه صبحگاهی یا چای بعد از ظهر ممکن است از شما در برابر سرطان محافظت کند.

بررسی شواهد جدید نشان می دهد که مصرف قهوه و چای با کاهش خطر ابتلا به سرطان های دهان، گلو و سر و گردن مرتبط است. «یوان چین امی لی»، محقق ارشد و ایندیپولویزیست دانشگاه یوتا، گفت: «حتی قهوه بدون کافئین نیز تأثیر مثبتی دارد.»

به گفته محققان، سرطان سر و گردن هفتمین سرطان شایع در سراسر جهان است که تنها در سال ۲۰۲۰ حدود ۷۲۵۰۰۰ مورد جدید و ۳۶۴۰۰۰ مرگ و میر داشته است. برای این مطالعه، محققان داده های ۱۴ مطالعه قبلی را که شامل بیش از ۹۵۰۰ فرد مبتلا به سرطان سر و گردن و نزدیک به ۱۶۰۰۰ فرد سالم بود، جمع آوری کردند.

**گروه بهداشت و سلامت** - تحقیقات اخیر نشان می دهد که یک صبحانه خوب می تواند به حفظ سلامت سیستم قلبی عروقی کمک کند. یک مطالعه جدید می گوید برای داشتن قلب سالم، بهترین صبحانه صبحانه ای است که ۲۰ تا ۳۰ درصد از کالری مورد نیاز در روز را تأمین کند. مطالعه نشان می دهد که یک صبحانه خوب ممکن است عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی را در افراد مسن کاهش دهد.

این مطالعه از این نظر منحصر به فرد است که هم محتوای کالری صبحانه و هم کیفیت غذاهای مصرف شده و تأثیر آنها بر سلامت قلب را بررسی می کند. محققان اسپانیایی در این مطالعه، کار آزمایشی اولیه فواید نسبی رژیم

های هاضمه می شود. از معایب این ماده عدم مقاومت فروکتولیکساکارید این ماده بر اثر حرارت تجزیه شده و از این رو نمی توان از این ماده برای پخت و پز استفاده کرد.

از این ماده می توان برای شیرین کردن چای و قهوه و ... استفاده کرد.

**شکر نارگیل**

شکر نارگیل از شیر نارگیل تهیه می شود. این ماده حاوی مواد مغذی مانند آهن، روی، کلسیم و پتاسیم است و سرشار از آنتی اکسیدان ها می باشد. شکر نارگیل حاوی ماده ای به نام اینولین است که نوعی فیبر است که باعث کاهش و کند شدن جذب گلوکز می شود. میزان کالری موجود در شکر نارگیل بالا می باشد و این میزان تقریبا برابر با کالری موجود در شکر معمولی است. به علاوه دارای میزان بالایی از فروکتوز است که فروکتوز بالا مانند شکر معمولی دلیل اصلی مضر بودن آن است. در نتیجه شکر نارگیل اگر چه یک نوع قند طبیعی است اما به علت شباهت خاص آن با شکر معمولی باید در مصرف آن احتیاط کرد.

**شریت افرا**

شریت افرا از ششیره درخت افرا استخراج می شود. شریت افرا حاوی مواد معدنی مانند کلسیم، روی، پتاسیم، آهن و منگنز است. دارای مقادیر زیادی آنتی اکسیدان می باشد. برخی از محققان بر این باورند که شریت افرا خواص ضد سرطانی دارد ولی اثبات دارد و این نیاز به تحقیقات بیشتری دارد.

ایسن ماده هر چند دارای مقادیر زیادی آنتی اکسیدان و مواد معدنی و مغذی است اما دارای میزان شکر بالایی است و در مقایسه با شکر معمولی شاخص گلیسمی بالایی دارد. از این رو شریت افرا در افزایش قند خون موثر است. شریت افرا نیز مانند شکر نارگیل جایگزین مناسبی برای قند و شکر معمولی است اما مصرف آن باید با احتیاط همراه باشد.

**ملاس**

ملاس مایعی شیرین و قهوه ای رنگ است. این مایع از جوشاندن تی شکر و یا آب چغندر قند به دست می آید. این مایع حاوی ویتامین و مواد معدنی و آنتی اکسیدان است. میزان آنتی اکسیدان ملاس تیره از عسل و شریت افرا بیشتر می باشد. این ماده دارای مقادیر قابل توجهی پتاسیم و کلسیم است و از این رو برای سلامتی استخوان ها و قلب بسیار موثر است.

زایلیتول ماده سالمی است و مضرات قند و شکر را ندارد اما مصرف بیش از حد آن باعث بروز مشکلات گوارشی مانند گاز و ورم و اسهال می شود. به علاوه این ماده برای سگ ها بسیار سمی است و باید دور از دسترس نگهداری شود.

**اریتریتول**

اریتریتول مانند زایلیتول یک الکل قند است و کالری آن کمتر از زایلیتول می باشد. میزان کالری موجود در هر گرم این ماده ۰.۲۴ است. یعنی کالری آن معادل ۶٪ شکر معمولی است.

شیرینی اریتریتول به میزان شیرینی شکر است. از آنجا که بدن انسان دارای آنزیم های تجزیه کننده این ماده نمی باشد بیشترین مقدار این ماده به طور مستقیم جذب خون شده و از طریق ادرار دفع می شود. اریتریتول مضرات شکر را ندارد و باعث افزایش انسولین و قند خون و یا کلسترول نمی شود. مصرف این ماده برای بدن کاملاً بی خطر بوده و بسیار با بدن سازگار است. بر اساس مطالعات انجام شده مصرف روزانه اریتریتول به اندازه یک گرم به ازای هر نیم کیلو گرم وزن بدن بلا مانع است اما مصرف زیاد آن ممکن است سبب بروز مشکلات خفیف گوارشی شود.

**شریت یاکون**

**شریت یاکون موجب کاهش اشتها میشود**

شریت یاکون از گیاه یاکون استخراج می شود. این گیاه بومی امریکای جنوبی است. طعم شیرینی دارد و دارای رنگ تیره ای است.

از این گیاه برای تبلیغ ماده ای برای کاهش وزن استفاده می شده است اما برای اثبات این خاصیت هنوز نیاز به مطالعات بیشتری است. شریت یاکون حاوی حدود ۵۰ درصد فروکتولیکساکارید است، یک نوع مولکول قند که بدن قادر به هضم آن نیست. از این رو این ماده دارای یک سوم کالری شکر است. یعنی هر گرم آن دارای ۱۳ کالری است. فروکتولیکساکارید هورمون گرسنگی گرلین را کاهش داده و در نتیجه اشتها کاهش می یابد. همچنین این ماده باعث تقویت باکتری های مفید بدن می شود که برای سلامت بدن ضروری است.

باکتری های مفید معده سبب کاهش اکسیدان ملاس تیره می شوند و سیستم ایمنی و همچنین عملکرد مغز را افزایش می دهند. مصرف شریت یاکون بی ضرر می باشد اما مصرف بالای آن باعث تولید گاز معده و ایجاد اسهال و ناراحتی

## نقش حفاظتی چای و قهوه در برابر سرطان ها

شود، سرکوب می کند. محققان دریافتند نوشیدن یک فنجان چای یا کمتر در روز خطر ابتلا به سرطان سر و گردن را تا ۹ درصد کاهش می دهد.

با این حال، این مقاله بیان می کند که بیش از ۱ فنجان چای در روز با ۳۸ درصد بیشتر احتمال ابتلا به سرطان گلو مرتبط است. این خطر افزایش یافته ممکن است ناشی از عوامل تحریک کننده ریفاکس اسید ناشی از چای در افراد باشد. ریفاکس با خطر بالاتر سرطان گلو مرتبط است.

لی گفت: «این یافته ها نیاز به داده های بیشتر و مطالعات بیشتر در مورد تأثیر قهوه و چای بر کاهش خطر سرطان را تأیید می کند.»

می دهد نوشیدن قهوه بدون کافئین با ۲۵ درصد کاهش خطر ابتلا به سرطان دهان مرتبط است. محققان اضافه کردند که مطالعات قبلی نشان داده است که نوشیدن قهوه فعالیت بیولوژیکی را که می تواند موجب بروز سرطان

درصد کمتر است

محققان دریافتند نوشیدن سه تا چهار فنجان قهوه در روز با کاهش ۴۱ درصدی خطر ابتلا به سرطان هیپوفارنکس، نوعی سرطان که در انتهای گلو رخ می دهد، مرتبط است. نوشیدن چسای احتمال ابتلا به این سرطان را تا ۲۹ درصد کاهش داد.

## کاهش خطر بیماری های قلبی با روشی ساده

افزودنی و چربی اشباع شده است. میانگین وزنی شرکت کنندگان از کیفیت صبحانه به صورت «متوسط»، «کم» یا «بالا» بر اساس مقیاس تا ۱۰۰ نمره گذاری شد.

پس از ۳۶ ماه، برای کسانی که صبحانه ای با کیفیت پایین خورده بودند، محققان افزایش بیشتری در دور کمر، تری گلیسیرید بالاتر، کلسترول HDL پایین تر و کاهش به کسانی که ۲۰ تا ۳۰ درصد از انرژی خود را در شروع روز مصرف می کردند، داشتند.

برای ارزیابی کیفیت غذای صبحانه، محققان از شاخص تعادل وعده غذایی استفاده کردند که کیفیت وعده غذایی را بر اساس محتوای ۹ ماده مغذی آن تخمین می زند. این موارد شامل پروتئین، چربی کل، فیبر، پتاسیم، کلسیم، آهن، سدیم، قندهای

مدیرانه ای را با و بدون فعالیت بدنی قابل توجه بررسی کردند. ۳۸۳ نفر در این مطالعه شرکت کردند. زنان بین ۶۰ تا ۷۵ سال و مردان ۵۵ تا ۷۵ سال سن داشتند. همه آنها دارای اضافه وزن یا چاق بودند، با شاخص توده بدنی (BMI) بین ۲۷ تا ۴۰ کیلوگرم بر متر مربع. آنها همچنین حداقل سه نشانهگر سندرم متابولیک داشتند. این مطالعه پیشرفت شرکت کنندگان را به مدت ۳۶ ماه پیگیری کرد.

محققان دریافتند که یک صبحانه بهینه و مطلوب ممکن است ۲۰ تا ۳۰ درصد نیاز روزانه شرکت کنندگان به کالری را تأمین کند. آنها اندازه گیری های مرتبط با سلامت قلبی عروقی را برای افرادی که کمتر از این مقدار یا بیشتر از آن مصرف می کردند، پیگیری کردند.

**اقتصاد کیش** روزنامه

**پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش**

**گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش**

۴۴۴۲۴۹۶۹  
۴۴۴۲۴۹۹۹