

مضرات قند و شکر

کربوهیدراتها به دو دسته ساده و مرکب تقسیم بندی میگردند. مواد غذایی حاوی کربوهیدراتهای ساده (قندی) شامل: قند، شکر، شیرینی جات و نوشابه ها بوده و گلوکز خون را با سرعت افزایش میدهند و باید از آنها اجتناب کرد. کربوهیدراتهای مرکب (نشاسته ای): نان، سیب زمینی، ماکارونی، برنج، غلات و میوه ها میباشند و باید بیشتر از این کربوهیدراتها مصرف کرد. مضرات مصرف شکر و قند به قرار زیر میباشد:



- ۱- سرکوب سیستم ایمنی بدن.
- ۲- بر هم زدن تعادل املاح در بدن.
- ۳- کاهش تمرکز، بد خلقی و افزایش اضطراب.
- ۴- کاهش انعطاف پذیری و عملکرد بافتها.
- ۵- افزایش سطح تری گلیسریدهای خون.
- ۶- سبب فقر مس و کروم میشود.
- ۷- تداخل در جذب کلسیم، منیزیم و پروتئینها.
- ۸- پیری زود رس.
- ۹- پوسیدگی دندانها و بیماریهای لته ای.
- ۱۰- افزایش چاقی، کلسترول خون و فشار سیستمولیک قلب.
- ۱۱- کاهش ویتامین E در خون.
- ۱۲- کاهش هورمون رشد.
- ۱۳- کاهش توانایی عملکرد آنزیمها.
- ۱۴- کاهش ظرفیت یاد گیری - کاهش عملکرد حافظه.
- ۱۵- بر هم زدن تعادل هورمونها.
- ۱۶- نقش در ابتلا به بیماری دیابت.
- ۱۷- سرگیجه و خواب آلودگی.
- ۱۸- شکر یک ماده اعتیاد آور است.
- ۱۹- کاهش پایداری عاطفی.
- ۲۰- میتواند موجب یبوست و یا واریس گردد.
- ۲۱- میتواند منجر به سرطان پروستات، پستان، تخمدانها و روده گردد.
- ۲۲- افزایش بیماریهای قلبی-عروقی.
- ۲۳- سردرد و میگرن.
- ۲۴- افزایش هورمون استروژن در مردها.
- ۲۵- افسردگی.
- ۲۶- میتواند مانند الکل ایجاد مسمومیت کند.
- ۲۷- باعث افزایش سطح دوپامین، سروتونین و نوراپی نفرین در خون میگردد.
- ۲۸- میتواند ایجاد سنگ صفرا و سنگ کلیه کند.
- ۲۹- میتواند آسم و یا آلرژی ایجاد کند.
- ۳۰- میتواند به ساختار DNA (ژن) آسیب وارد سازد.

بخش اطلاع رسانی کلینیک طبیعی درمانی دکتر فهیمی