

خوردنی‌هایی که بیش از تصور شما شکر دارند

شاید تصور اینکه قند مصرفی روزانه چقدر برای بدن مضر است سخت باشد، اما تحقیقات نشان می‌دهد که قند یکی از مضرترین مواد است.

شاید تصور اینکه قند مصرفی روزانه چقدر برای بدن مضر است سخت باشد، اما تحقیقات نشان می‌دهد که قند یکی از مضرترین موادیست که می‌توانید مصرف کنید، این ممکن است منجر به انواع علائم منفی از جمله دیابت نوع ۲، سرطان، پوسیدگی دندانها، پوکی استخوان ها، ضعف عمومی و ... شود.

سس کباب

در حالی که این چاشنی طعم خوبی را به گوشت می‌دهد، اما سرشار از قند است که احتمالاً شما را متعجب خواهد کرد.

فقط یک قاشق غذاخوری از این چاشنی حاوی حداقل ۶ گرم قند و یک ظرف آن معادل ۲۰ گرم یا بیشتر است.

ماست طعم دار

اگرچه ماست به عنوان یک غذای سالم معرفی می‌شود، اما می‌تواند به اندازه یک قندان شیرینی حاوی شکر باشد زیرا معمولاً شرکت‌ها برای طعم دار کردن آن‌ها و جبران عطر و طعم از دست رفته در انواع کم چرب از قند بیشتر استفاده می‌کنند، بسیاری از ماست‌ها حاوی ۱۹ تا ۳۳ گرم قند هستند.

سس پاستا

محصولات فرآوری شده گوجه فرنگی حاوی قند دارد، اما تعدادی از افراد سس اسپاگتی را به عنوان یک ماده شیرین تصور می‌کنند، در حالی که مقداری از این شکر به طور طبیعی از گوجه فرنگی حاصل و به عنوان ماده نگهدارنده و طعم دهنده به آن افزوده می‌شود.

نصف فنجان سس می‌تواند حاوی ۱۲ گرم قند یا بیشتر باشد و هنگامی که آن را با یک ماکارونی نشاسته‌ای ترکیب کنید به سرعت به قندهای ساده تجزیه و آسیب آن، چندین برابر می‌شود.

نوشابه

نوشابه‌ها حاوی قند زیادی هستند، یک قوطی ۸ اونسی کوکاکولا حاوی ۲۹ گرم قند و یک نوشیدنی متوسط ۴۴ گرم قند دارد.

بلغور جو دوسر

بلغور جو دوسر یک غذای سالم ایده آل است، اما بسته‌های آماده آن معمولاً حاوی ۱۵ گرم شکر در هر وعده هستند.

غلات صبحانه

تقریباً تمام غلات سطح قند را بالا می‌برند. هر فنجان سبوس کشمش حاوی ۱۸ گرم قند است (که حدود ۹ گرم آن از کشمش ناشی می‌شود) به این

معنی که می‌توانید در طی یک ساعت بیدار شدن به راحتی مقدار زیادی قند مصرف کنید.

سس سالاد

ساده‌ترین راه برای مضر شدن محتوای سالاد طعم دار کردن آن با سس‌های شیرین است.

دو قاشق غذاخوری آب میوه‌های شیرین و میوه‌ای می‌تواند ۵ تا ۷ گرم قند را به سالاد بیفزاید. برای جلوگیری از شیرین شدن زیاد آن از سرکه خانگی استفاده کنید و به جای آن مقداری میوه تازه بریزید.

میوه خشک شده

میوه خشک به همان اندازه که سالم به نظر می‌رسد می‌تواند به سرعت باعث افزایش قند شود. بیشتر میوه‌های خشک قند را به عنوان دومین ماده تشکیل دهنده خود دارند و اگر به دنبال میوه‌های خشک بدون قند باشید، امنیت چندانی ندارید، زیرا فرایند خشک کردن قندهای میوه را در هر تکه متمرکز می‌کند، به این معنی که نصف فنجان سیب خشک می‌تواند به اندازه دو تا سه سیب تازه قند داشته باشد.

سالاد آماده کلم

سالاد کلم سالم به نظر سالم می‌رسد، اما یک وعده استاندارد آن می‌تواند حداقل ۱۵ گرم قند داشته باشد و معمولاً به دلیل چاشنی شیرین است که کلم در آن خیس می‌شود. درست کردن آن به شما این امکان را می‌دهد محتوای قند را کنترل کنید.

چای

آگاهی و پذیرفتن مضرات نوشیدن آب میوه و نوشابه راحت، اما به یاد داشتن اینکه چای شیرین می‌تواند به همان اندازه آسیب رسان باشد دشوار است به همین دلیل بهتر است که خودتان چای دم کرده و به جای شیرین کننده‌ها مضر از آب لیمو استفاده کنید.

کچاپ

افراد معمولاً برای طعم کردن سیب زمینی سرخ شده، ساندویچ‌ها و... از سس کچاپ استفاده می‌کنند، اما لازم است بدانید این سس حاوی مقداری قند است و استفاده مکرر از آن به سلامتی آسیب می‌رساند.

اسموتی

اصطلاح اسموتی می‌تواند به مخلوط هر چیزی از گندم گرفته تا ماست یخ زده اشاره داشته باشد، بنابراین اظهار در مورد محتوای قند آن تقریباً غیر ممکن است پس برای جلوگیری از بالا رفتن قند از نوشیدن آن خود داری کنید.

نان

تعجب آور نیست که نان سفید پر از شکر است، اما مقدار موجود در بیشتر نان‌های "سالم" ممکن است شما را متحیر کند. بسیاری از نان‌های گندمی فقط رنگ آن کارامل قهوه‌ای هستند و تنها یک نان ساندویچ می‌تواند ۳ تا ۵ گرم قند داشته باشد.

حبوبات کنسرو شده

اکثر غذاهای کنسروی برای سلامتی مضر هستند، اما لوبیای پخته به ویژه به دلیل داشتن قند مشهور است که می‌تواند در هر کنسرو ۳۰ گرم باشد.

کلوچه‌های میوه‌ای

مافین بلغور جو دوسر و سیب بر خلاف نام آن ماده غذایی سالمی نیست. در دهه‌های گذشته اندازه بسیاری از کلوچه‌ها بزرگ‌تر شده و محتوای شکر آن‌ها تا حدی افزایش یافته است.

سوپ کنسرو شده

سوپ کنسرو شده سرشار از سدیم و حاوی مقدار زیادی قند است مانند نمک، شکر به عنوان ماده نگهدارنده برای ماندگاری سوپ عمل می‌کند و یک قوطی آن اغلب حاوی ۱۵ گرم قند یا بیشتر است.

آب میوه طبیعی

اکثر افراد می‌دانند که بهتر است از نوشیدن شربت ذرت با فروکتوز بالا خودداری کنند، اما حتی قندهای طبیعی می‌توانند اثرات منفی بر بدن بگذارند. خوردن یک تکه میوه تازه فیبر بدن را تأمین می‌کند، اما نوشیدن آب میوه فقط باعث افزایش قند می‌شود.

کمپوت

میوه به طور طبیعی شیرین است و بیشتر آب میوه‌ها و کمپوت‌ها پر از قند هستند که به عنوان مواد نگهدارنده عمل می‌کنند. یک فنجان میوه کنسرو شده حاوی ۳۰ گرم قند یا بیشتر است.

کره بادام زمینی

ساندویچ‌های کره بادام زمینی یکی از مواد غذایی مورد استفاده کودکان است، اما بسیاری از کره‌ها حاوی بیش از ۳ گرم قند در هر وعده هستند و برای جلوگیری از هرگونه مواد افزودنی بهتر است نوع طبیعی آن را خریداری کنید.

چیپس سیب زمینی

به نظر نمی‌رسد خوراکی‌های نمکی حاوی شکر باشند، اما یک بسته چیپس سیب زمینی می‌تواند حدود ۳ تا ۵ درصد قند داشته باشد. این امر خصوصاً در چیپس‌هایی با طعم چیلی شیرین یا ذرت معمول است همچنین چیپس سرشار از کربوهیدرات است که بدن آن را به قند تبدیل می‌کند به همین دلیل متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند برای جلوگیری از هرگونه بیماری از مصرف این خوراکی‌ها خودداری کنید.

منبع: تابناک باتو