

شکر و خطرات آن برای سلامت افراد

شکر اعتیاد آور است



همکاران می‌خواهد شیرینی مدرک جدیدش را بدهد. دخترتان می‌خواهد به مناسبت تولدتان کیک بپزد و خوشاوندانتان با یک جعبه شیرینی به دیدن‌تان می‌آیند. شکر همه جا هست، هم نماد شادمانی و جشن و هم نشانه عشق.

اما شکر خطرات خود را دارد. مطالعات اخیر نشان داده شکر احتمالاً بیش از نمک مسئول افزایش بیماری‌های قلبی عروقی است. شواهد محکومیت شکر، رو به افزایش است. خوردن بیش از اندازه شکر می‌تواند منجر به بیماری کبد چرب، افزایش فشارخون، دیابت نوع ۲، چاقی و بیماری‌های کلیوی شود.

هنوز مردم در برابر وسوسه شکر تسلیم می‌شوند و دلیل آن هم پیچیده نیست: شکر اعتیاد آور است. منظورمان از اعتیاد آور، آنطور که مردم می‌گویند، کشش به سمت غذاهای خوشمزه نیست، منظور اعتیاد به معنای واقعی کلمه است، مثل اعتیادی که به مواد مخدر ایجاد می‌شود و صنایع غذایی هر کاری از دستشان برمی‌آید، انجام می‌دهند تا مارا گرفتار کنند.

تا چند قرن قبل، شکر غلیظ‌شده در رژیم غذایی بشر وجود نداشت و آنها که بخت یارشان بود می‌توانستند نیاز خود را به شیرینی با کمی عسل طبیعی برطرف کنند. منابع طبیعی شکر در طبیعت آنقدر فراوان نیست و میل به شکر بشر را به طرف غذاهای شیرین برد تا شکر به صورت لایه‌های چربی در بدن انباشته شود و در روزگار سختی به کارمان بیاید.

حالا کار به جایی رسیده که به هر غذایی شکر اضافه می‌کنیم و در ۷۵ درصد غذاهای آماده‌ای که در ایالات متحده به فروش می‌رسند، افزودنی شکر وجود دارد. یک آمریکایی در روز بین ۱۰۰ تا ۲۰۰ گرم شکر مصرف می‌کند. اگر بدانید که میزان شکر مصرفی در یک کن سودا بیش از میزان شکر است که اغلب آمریکایی‌ها طی یک سال مصرف می‌کنند، آن وقت می‌توان به تصویری رسید که محیط اطراف ما از چند قرن پیش به این طرف تا چه حد تغییر کرده است. نیاز به شکر که روزگاری باعث بقایمان شده بود حالا تبدیل به دشمنمان شده است.

باتوجه به اینکه منابع طبیعی تامین شکر مانند میوه‌ها یا سبزیجات شیرین دارای شکر غلیظ‌شده نیستند و شکر آنها با فیبر و آب و بقیه عناصر تشکیل‌دهنده در هم آمیخته است، صنایع شکر سازی امروزی برای رساندن شکر خالص به دست مشتری خود طبیعت را دور زده‌اند. این صنایع برای تولید شکر خالص آب، فیبر، ویتامین‌ها و مینرال‌ها و همه عناصر مفید شکر را دور می‌ریزند. نتیجه حذف همه عناصر مفید چغندر شکر خالص، کریستالیزه و سفیدی است که ما مصرف می‌کنیم.

شباهت شکر با مواد مخدر اینجاست که به شباهت‌های شکر با مواد مخدر می‌رسیم. مشابه همین فراوری‌های خرد خرد و کونا انجام می‌شود تا به مواد مخدری تبدیل شوند که به دست مصرف‌کننده می‌رسد. شکر فراوری شده هم ذهن و هم جسم مصرف‌کنندگان را تحت تاثیر قرار می‌دهد. براساس تعریف نظام‌نامه تشخیص و آماري اختلالات ذهني، موادي سبب اختلال وابستگي می‌شوند

که دارای ۲ یا ۳ علامت از مجموع ۱۱ علامتی باشند که در این نظام‌نامه آمده است. در حیوانات آزمایشگاهی شکر سبب بروز ۳ علامت می‌شود که می‌تواند از جمله اعتیاد به آن ماده خاص و وابستگی باشند، این علامت شامل تمایل، تحمل آن ماده خاص و ترک است. برخی اثرات مخدر گونه شکر اینها هستند: حساس شدن زیاد، وابستگی زیاد و قدرت تحمل زیاد ماده، پاداش‌گیری و برخی تغییرات نوروشیمیایی در مغز.

آزمایش‌ها نشان می‌دهند، تاثیر شکر در بدن حیوانات مانند ماده مخدر است و آنها می‌توانند به شکر معتاد شوند. مطالعه‌ای دیگر نشان می‌دهد در صورت حق انتخاب، موش‌های آزمایشگاهی شکر را به کوکاکین ترجیح می‌دهند، چون پاداشی که می‌گیرند بیشتر و سرخوشی آن دلچسب‌تر است. احتمالاً تاثیراتی که شکر در حیوانات آزمایشگاهی می‌گذارد، فرق چندانی با انسان ندارند.

شکر همان راه مغزی را در مغز برمی‌انگیزاند که تریاک و دیده شده شکر در شکل دادن به عادات بشری دخیل

است. میلی که شکر در انسان ایجاد می‌کند، مشابه همان میلی است که مواد مخدری مانند کوکاکین یا نیکوتین ایجاد می‌کنند و هرچند برخی عناصر تشکیل‌دهنده غذا هم می‌توانند دلچسب باشند، خصلت اعتیادآوری تنها مختص به شکر است. برای مثال، آزمایش‌های فاکشنال MRI نشان داده مردم به میلک شیک تمایل بیشتر نشان می‌دهند که شکر دارد نه چربی. شکر را شرکت‌هایی به غذاهای خود اضافه می‌کنند که هدفشان تولید محصولاتی مقاوم‌ناپذیر و تاحد ممکن اعتیاد آور است.

چگونه باید از شر این عادت خلاص شد؟ یکی از راه‌ها آن است که به غذاها و نوشیدنی‌هایی که شکر به آنها اضافه شده مالیات بیشتر ببندیم تا گران‌تر به دست مصرف‌کننده برسند. راه دیگر آنکه نوشابه‌های حاوی شکر را از محل‌هایی مانند مدارس یا بیمارستان‌ها جمع کنیم یا قوانین محدودکننده مشابه قوانینی که درباره الکل یا توتون وضع کرده‌ایم برای محصولاتی که شکر افزودنی دارند در نظر بگیریم، مثلاً تبلیغات این محصولات را محدود یا

برچسب‌های هشداردهنده روی آنها نصب کنیم. اما آن‌طور که در دو مطلب علمی، یکی با نام «نمک و شکر» منتشر شده در Open Heart Journal و دیگری با نام «شکر و کالری‌ها» منتشر شده در تغذیه سلامت عمومی آمده، تمرکز تنها بر شکر افزودنی می‌تواند نتایج پیش‌بینی نشده‌ای را به دنبال آورد و سبب شود صنایع غذایی به جای شکر ماده‌ای را جایگزین کنند که به همان اندازه یا حتی بیشتر از شکر خطرناک باشد.

رویکرد بهتر برای کنترل مصرف شکر، افزایش مصرف غذاهای طبیعی است. جایگزین کردن غذاهای کامل و طبیعی به جای معجون شیرینی که صنایع به خورد ما می‌دهند، شاید آسان نباشد، اما در برابر صنایعی که طبیعت بیولوژیک ما را نشانه گرفته‌اند و می‌خواهند ما را وابسته به محصولات خود کنند، به نظر تنها راه درست می‌رسد.

■ علی احمدی
NEWYORK TIMES

تغذیه و سلامت

خوردن انواع توت به پیشگیری از سرطان کمک می‌کند

محققان دریافته‌اند میوه‌های خانواده توت‌ها که سرشار از آنتی‌اکسیدان و پلی‌فنول‌ها هستند، علاوه بر بهبود سیستم گوارش و کمک به کاهش وزن، دارای خواص ضدسرطانی هم هستند.

انواع توت‌ها دارای رنگدانه‌های موسوم به آنتوسیانین هستند که عامل رنگ قرمز، آبی و بنفش در این میوه‌ها است. محققان دانشگاه فنلاند شرقی دریافته‌اند این رنگدانه موجب افزایش عملکرد آنزیم «سیرتوین ۶» (SIRT6) در سلول‌های سرطانی می‌شود و کنترل این آنزیم می‌تواند دریچه‌ای جدید به سوی درمان سرطان بگشاید. سیرتوین‌ها، آنزیم‌های تنظیم‌کننده تجلی‌ژن‌های هستند که عملکرد سلول‌ها را از طریق مسیر اصلی سیگنال دهی سلولی کنترل می‌کند. افزایش سن موجب تغییر در عملکرد سیرتوین می‌شود و این تغییرات در ابتلا به انواع بیماری‌ها نقش دارند. سیرتوین ۶ آنزیم کمتر شناخته شده‌ای است که با متابولیسم گلوکز هم مرتبط است. در مطالعه اخیر، سیانیدین آنتوسیانین جدیدی در انواع توت‌ها شناسایی شده است. «مینار هنتسترو ریلا»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «جالب‌ترین نتایج تحقیق ما مربوط به سیانیدین است، آنتوسیانینی که به طور گسترده در بلوبری، انگور فرنگی سیاه، و لینگوبری یافت می‌شود.» سیانیدین موجب افزایش میزان آنزیم SIRT6 در سلول‌های سرطانی کلورکال (راست روده) انسان شد و همچنین مشخص شد موجب کاهش تجلی‌ژن‌های سرطانی Twist1 و GLUT1 و بعلاوه افزایش تجلی‌ژن عامل توقف تومور FOXO3 در سلول‌های می‌شود. یافته‌ها نشان می‌دهد آنتوسیانین‌ها موجب افزایش فعالیت SIRT6 می‌شود که در عامل بیماری‌های سرطان نقش دارند. یافته‌های این مطالعه می‌تواند نقش مهمی در تولید داروهای جدید برای تنظیم عملکرد SIRT6 ایفاء کنند. ■

HealthDay



تازه‌ها

تأثیر مصرف مواد خوراکی حاوی کولین بر تقویت مغز نوزاد

محققان دریافته‌اند مصرف مواد خوراکی حاوی کولین در طول بارداری موجب تقویت متابولیسم و رشد مغز نوزادان می‌شود. کولین یک ماده مغذی مهم در دوران بارداری است که به رشد صحیح مغز و نخاع جنین کمک می‌کند. برخی مطالعات نشان می‌دهد که این ماده ممکن است از بروز نقص لوله عصبی در نوزاد جلوگیری کند. یک خانم باردار بهتر است روزانه ۴۵۰ میلی‌گرم کولین دریافت کند و با پیشرفت بارداری این مقدار را افزایش دهد. اوستین مود از دانشگاه ایلینوی آمریکا می‌گوید: «در خوک‌های متولدشده از مادران مبتلا به کمبود کولین، مغزشان حدود ۱۰ درصد کوچک‌تر بود. ۱۱ منطقه از ۱۹ منطقه مغز به شکل قابل توجهی در مغزهای دارای کمبود کولین کوچک‌تر بود. نتیجه مشابه در مورد میزان ماده خاکستری و سفید خوک‌ها هم مشاهده شد.»

در عوض، خوک‌های که مادرشان به قدر کافی کولین در طول بارداری مصرف کرده بودند دارای میزان بیشتر ماده خاکستری و سفید در مناطق غشایی مغز بودند. ماده خاکستری مغز عمدتاً متشکل از نورون‌هاست درحالی‌که ماده سفید مغز ماده‌ای را تشکیل می‌دهد که نورون‌ها را به هم متصل کرده و در بخش‌های مختلف مغز پل ایجاد می‌کند. منابع کولین عبارت است از: گوشت قرمز، مرغ، ماهی، میگو، دل و جگر گاو، زرده تخم مرغ، گل کلم، خیار و بادام زمینی. ■



MNT

این نسخه خانگی معجزه می‌کند



درمان خانگی ممکن است نتواند بیماری را درمان کند، اما می‌تواند به بهبود نشانه‌های آن کمک کند. مخصوصاً زمانی که پای کودکان به میان می‌آید و چهره‌های نحیف و لاغرشان با یک روز سرماخوردگی در هم می‌رود و قلب آدم را به درد می‌آورد. برای آنکه این چهره‌های در هم‌رفته کمتر روی شما تأثیر بگذارد، از پایه‌های درمان خانگی استفاده کنید. از استراحت فراوان و مایعات زیاد. به کودکان آب و شیر و آمپویه بدهید تا بدنش دچار بی‌آبی نشود. فراموش نکنید که سوپ مرغ، این یار دیرین و یگانه سرماخوردگی را فراموش نکنید.

بهترین استراحت: استراحت به بهبود بیماری کمک می‌کند. پس اگر کودک را به مدرسه نفرستید، به بهبود او کمک کرده‌اید. مخصوصاً اگر تب هم دارد. در خانه ماندن احتمال ویروس پراکندگی را هم کاهش می‌دهد. با مجله‌ها و کتاب‌ها یا نمایش فیلم محبوبش جلوی سر رفتن حوصله‌اش را بگیرید.

نوشیدنی‌های گرم یا سرد: نوشیدنی‌های گرم یا سرد می‌توانند به نرم شدن گلو کمک کنند و از میزان خارش آن کم کنند. پس به میلک‌شیک‌ها و نوشیدنی‌های سرد فکر کنید که باعث بی‌حس شدن انتهای گلو می‌شوند و جلوی خارش را می‌گیرند. از طرف دیگر نوشیدنی‌های

گرم مثل آب سیب گرم هم به آرام شدن گلو کمک می‌کند. جنگجویان با تب: تب به بچه آسیبی نمی‌رساند، اما او را در موقعیتی ناخوشایند قرار می‌دهد. اگر تب دارد، احتمالاً در لباس‌های رنگ روشن، در اتاقی که چندان گرم نیست آرامش بیشتری احساس می‌کند. از پارچه

WebMD

مشکلات و سوژه‌هایتان را با مادر میان بگذارید

پیامک: ۰۹۱۲ ۹۲۴ ۳۸۴۴
Email: info@sepdonline.ir



پاروزنامه سپید

در تلگرام همراه شوید

https://telegram.me/sepdonline