

اگر قند و شکر نخوریم چه اتفاقی در بدنمان می‌افتد؟

2 اسفند 1403

شکر یکی از محصولات پرمصرف در جهان است و متأسفانه، باعث بیماری‌های زیادی می‌شود. اگرچه اشتیاق ما برای مصرف شیرینی همیشه وجود دارد اما مصرف شکر طول عمر را کاهش می‌دهد. مهم است مضرات مصرف شکر را بدانید و اینکه چه تاثیر منفی روی بدن دارد.

ترک قند و شکر برای بسیاری از افراد امری دشوار و غیر قابل قبول است در صورتی که فواید ترک قند و شکر خود یک انگیزه بسیار قوی برای ترک این ماده است.

فواید ترک قند و شکر و اوضاع بدن بعد از آن

شکر یکی از محصولات پرمصرف در جهان است و متأسفانه، باعث بیماری‌های زیادی می‌شود. اگرچه اشتیاق ما برای مصرف شیرینی همیشه وجود دارد اما مصرف شکر طول عمر را کاهش می‌دهد. به خاطر داشته باشید که همه شکرها بطور یکسان مضر نیستند و شکر سفید تصفیه شده، نوعی است که می‌تواند به طور جدی بر سلامتی تاثیر بگذارد. مهم است مضرات مصرف شکر را بدانید و اینکه چه تاثیر منفی روی بدن دارد.

وضعیت بدن بلافاصله بعد از ترک قند و شکر

بسیاری از افراد میزان مصرف قند خود را بسیار ناچیز می‌دانند در صورتی که مصرف آنها بسیار بیشتر از آنچه است که تصور می‌کنند.

پس از یک ساعت

شکر اعتیاد آور است و واکنش دوپامین را در مرکز مغز، مانند یک دارو فعال می‌کند.

بسته به مقدار شکر که روزانه مصرف می‌کنید، ممکن است تغییرات مختلفی در سطح قند خون، عرق ریختن، لرزش، افسردگی، گرسنگی را تجربه و با مصرف سبزیجات تازه، فیبر، منابع پروتئینی ضد التهاب و چربی‌های سالم با این نشانه‌ها مقابله کنید.

بعد از یک روز

یک روز پس از قطع مصرف شکر شاید برایتان سخت باشد و ممکن است علائمی از جمله سردرد و افت در سطح انرژی را تجربه کنید.

اما بدن شروع به التیام می‌کند و شکر میکروارگانیزم‌های مضر، مانند، کاندیدا را تغذیه می‌کند که با رشد بیش از حد می‌تواند سلامت دل و روده را تحت تاثیر قرار دهد.

قطع شکر فرآوری شده به حفظ آن میکروارگانیزم‌ها کمک می‌کند.

بعد از یک هفته

وقتی مصرف شکر را برای یک هفته کنار می‌گذارید بدن شما به سرعت شروع به ترمیم و بهبود در سطوح انسولین و واکنش‌های التهابی می‌کند.

ظرف مدت ۷۲ ساعت، از آنجا که سطح انسولین شروع به تثبیت می‌کند، هورمون‌های دیگر (مانند آن‌هایی که در ذخیره سازی چربی دست دارند) نیز به سطوح نرمال باز خواهند گشت که به شفافیت پوست و کاهش پف صورت می‌انجامد.

بعد از یک ماه

افزایش اشتها و وزن و عفونت‌های قارچی و التهاب مفاصل همگی جز مواردی هستند که به دلیل مصرف زیاد شکر ایجاد می‌شود.

اما با ترک مصرف شکر شاهد کاهش وزن طبیعی، سلامت شکم و مغز خواهید بود.

بعد از شش ماه

با ترک مصرف شکر حدود شش ماه علاوه بر ثبات قند خون، کاهش وزن به سلامت کلی خواهید رسید و ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی و پیری زودرس کاهش می‌یابد.