

شکر - باعث کندذهنی می شود

تحقیقات جدید نشان می دهد که شکر بسیار مضرتر از آن چیزی است که افراد می پندارند و تاثیر منفی آن بر روی عملکرد مغز مشابه مواد مخدر است.

نه تنها آب نبات ها و محصولات پخته شده قند بالایی دارند، بلکه بسیاری از تنقلات خوش طعم مانند نان و سس گوجه فرنگی نیز مملو از شکر هستند.

تاثیرات منفی شکر بر سلامت بدن

1. افزایش وزن

مصرف شکر باعث افزایش وزن می شود. تحقیقات مکرراً به اثرات مضر شکر از طریق مصرف زیاد کولاها، آب میوه ها و سایر نوشیدنی های شیرین اشاره کرده اند. کسانی که برای مهار گرسنگی خود بیش از حد به مواد غذایی ناسالم و فرآوری شده متکی هستند، وزنشان بیشتر از کسانی است که رژیم غذایی سالمی دارند. فراموش نکنید که چاقی عامل اصلی بیماری های قلبی در جهان است.

2. افسردگی

خوردن تنقلات شیرین منجر به ترشح دوپامین، یک نوع ماده شیمیایی در بدن می شود. با کاهش این ماده در بدن، مغز دوباره شروع به طلب آن می کند. مصرف زیاد قند با [افسردگی](#) در بزرگسالان مرتبط است.

3. بیماری قلبی

مصرف زیاد قند با افزایش التهاب، سطوح بالای تری گلیسیرید و افزایش سطح فشار خون مرتبط است. همه اینها منجر به افزایش آسیب پذیری در برابر بیماری قلبی می شود. همچنین، افزایش مصرف قند می تواند منجر به رسوب چربی در شریان ها شود که منجر به تصلب شرایین می شود.

4. بروز مشکلات پوستی

شکر باعث افزایش آکنه می شود. افزایش سطح قند خون و انسولین باعث افزایش تولید چربی و ترشح آندروژن می شود که منجر به ترک های

پوستی می شود.

5. خطر ابتلا به دیابت

وجود قند بیش از حد در خون منجر به مقاومت به انسولین می شود که در نهایت [دیابت](#) را در پیش دارد. چاقی، یکی دیگر از دلایل دیابت نیز به دلیل مصرف بیش از حد قند است.

6. سرطان

مطالعات نشان داده اند که محیطی با قند بالا برای تکثیر سلولی مساعد است. شکر باعث افزایش التهاب در بدن می شود و مسئول افزایش بروز سرطان در جهان است.