

چاقی شکمی و سندرم تخمدان پلی کیستیک از تبعات مصرف زیاد قند

23 آذر 1404

یک متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی نسبت به مصرف بالای شکر و مواد غذایی قندی در جامعه ایرانی هشدار داد.

دکتر آزاده امینیان فر – متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کاشان گفت: بخش عمده این شکر از طریق نوشیدنی‌های شیرین، شیرینی‌ها، کیک‌ها، بیسکویت‌ها و سایر محصولات صنعتی وارد بدن می‌شود و مصرف بیش از حد آن با مشکلاتی مانند چاقی شکمی، مقاومت به انسولین، دیابت نوع ۲، سندرم تخمدان پلی‌کیستیک، اختلالات چربی خون و بیماری‌های قلبی-عروقی ارتباط مستقیم دارد.

امینیان‌فر تصریح کرد: شکر پنهان موجود در برخی لبنیات طعم‌دار، آبمیوه‌های صنعتی، غلات صبحانه و غذاهای فرآوری شده نیز باید مورد توجه قرار گیرد و به جای آبمیوه‌های صنعتی، مصرف میوه کامل برای بهره‌مندی از فیبر و کنترل بهتر قند خون توصیه می‌شود.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، وی به راهکارهای کاهش مصرف شکر اشاره کرد و گفت: کاهش تدریجی مصرف قند و شیرینی‌جات، جایگزینی نوشیدنی‌های شیرین با آب، توجه به برچسب‌های مواد غذایی، استفاده از فیبرهای طبیعی و خرید هوشمندانه می‌تواند تمایل به مصرف مواد شیرین را کاهش دهد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کاشان در پایان خاطرنشان کرد: استفاده محدود از شیرین‌کننده‌های مصنوعی یا گیاهی مشکل جدی برای سلامت ایجاد نمی‌کند، اما با توجه به ضررهای احتمالی در صورت استفاده طولانی مدت به تدریج کاهش یابد.