

با نخوردن قند این ۵ اتفاق مهم برای تان می افتد



اگر خوردن هر نوع قندی را، به جز آن چه به طور طبیعی در خوراکی‌ها وجود دارد، متوقف کنید، شاهد وقوع ۵ اتفاق مشخص خواهید بود.

به گزارش خبرنگار کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران؛ اگرچه مردمی که در دنیای غرب زندگی می‌کنند، به چیزهای قندی، هم‌چنین خوراکی‌هایی که مقادیر فراوانی قند را برای طعم‌بخشی شامل می‌شوند، گرایش دارند، یقیناً به این گرایش نیازی نداریم.

۱. انرژی‌تان بهبود می‌یابد

از قضا، بسیاری از ما زمانی‌که خسته هستیم به اقلام قندی، از جمله نوشیدنی‌های انرژی‌زا و نوشیدنی‌های کافئین‌دار، تمایل داریم. در حالی‌که بدون این‌همه قند نیز به طور طبیعی داشتن سطح بالای انرژی‌مان تضمین شده است. به عبارت دیگر، قندی که با نوشیدن این نوع نوشیدنی‌ها دریافت می‌کنیم توانایی بدن‌مان را در حفظ ذخایر انرژی‌مان در بالاترین سطح خود، از بین می‌برند. به علاوه، هیچ افزایش و کاهش در قند خون‌تان نخواهد بود، و در نتیجه ضعف‌های عصرگاهی به تجارب گذشته‌تان تبدیل خواهند شد.

۲. وزن‌تان ثابت خواهد شد

قند شما را تشنه‌ی قند بیشتر می‌کند، در این جا منظور تنها قند در قالب خام‌اش نیست. بگذارید این مسئله را روشن کنیم: اکثراً قندها در خوراکی‌های با چربی بالا و/یا خوراکی‌های با کربوهیدرات بالایی وجود دارند که فرآوری شده یا حداقل حاوی بسیاری مواد ناخواسته

هستند. البته، استثنائی هم در مورد میوه‌ها وجود دارد، میوه‌هایی که تقریباً تماماً قندی هستند. با ادامه‌ی قندزدائی، بدن‌تان دیگر در معرض نیاز به این کالری‌های اضافی نخواهد بود. احساس گرسنگی نخواهید کرد، و در نهایت وزن کم می‌کنید - یا حداقل مقیاس وزن‌تان نوسان قابل توجه و بالایی نخواهد داشت.

۳. روده‌ی کوچک و روده‌ی بزرگ‌تان عملکرد کارآمدتری خواهند داشت

اگر اندام‌های درونی‌تان می‌توانستند به شما بگویند که در مبنایی روزانه به چه چیزهایی نیاز دارند، می‌گفتند فیبر زیاد و حداقل میزان ممکن از موادی که هضم‌شان دشوار است، یعنی غذاهای ناخالص. وقتی قند را حذف می‌کنید، دل و روده‌تان را قادر می‌سازید توانایی‌هایشان را در پردازش آن‌چه می‌خورید، دوباره تنظیم کنند. شاید حتی بیرون‌روی‌تان نیز بیشتر شود... و این چیز خوبی است. این امر نشان می‌دهد که همه‌چیز به حالت طبیعی‌اش باز می‌شود.

۴. تقاضای قند را متوقف خواهید کرد

این یک واقعیت است: قند طلبِ قند می‌کند. وقتی از شرّ آن در رژیم غذایی‌تان خلاص شوید، کم‌کم تمایل به خوردنِ چیزهایی که حاوی قند هستند را از دست خواهید داد. میوه‌ها به نظر‌تان بسیار شیرین می‌آیند، و اگر یک تکه کیک یا پای بخورید، از میزان بالا بودنِ قند و شیرین بودن بیش‌از حدِ آن شوکه خواهید شد.

۵. پوست‌تان سالم‌تر به نظر خواهد آمد.

آیا تا به حال دقت کرده‌اید که با وجود تمام کرم‌ها، داروها، و پمادهایی که استفاده می‌کنید نمی‌توانید مشکل ظاهر شدن و از بین‌رفتنِ آکنه بر پوست‌تان را حل کنید؟ شاید به این دلیل است که قند از درون به پوست‌تان آسیب می‌زند. افراد زیادی گزارش دادند پس از کنار گذاشتنِ مصرفِ قند، پوست‌شان سالم‌تر و شاداب‌تر به نظر می‌رسد.

برای آغازِ قندزدایی و ترکِ مادام‌العمر قند آماده‌اید؟

حال آن‌که رویکرد قطع یکباره‌ی مصرف قند برای قندزدائی همیشه توصیه نمی‌شود، علی‌الخصوص اگر برای مدت زیادی از عمرتان به قند و مواد قندی اعتیاد داشته‌اید، قطعاً ایده‌ی خوبی است تا کم مصرف کردن‌اش را آغاز کنید.

هر چه سریع‌تر این کار را شروع کنید، سریع‌تر به مزایای بدون قند زندگی‌کردن دست خواهید یافت. در واقع، در پرتو خطرات بی‌شمار مصرف زیاد قند، سازمان سلامت جهانی توصیه‌های قندی‌اش را تغییر داد توصیه کرد نباید بیش از ۵ درصد از کالری روزانه‌تان از خوردنی‌های شیرین تأمین شود، که از توصیه‌ی ۱۰ درصدی پیشین پایین‌تر آمده‌است. با توجه به این‌که بیش از ۵۰ درصد از تمام امریکایی‌ها روزانه یک سوم پوند (۱۵۱.۱۹۷ گرم) قند مصرف می‌کنند - برای تبدیل شدن به خیل عظیم ۱۸۰ پوند (۸۱۶۴۶.۶ گرم) قند در هر سال، راه زیادی پیش رو داریم.

از کم شروع کنید و هر آنچه می‌خورید یا می‌آشامید را ارزشیابی کنید. اگر به نوشیدنی‌های قهوه‌ی شیرین که در قهوه‌خانه‌های مشهور به فروش می‌رسند عادت دارید، تعداد دفعات نوشیدن این نوشیدنی‌ها را کاهش دهید. سپس، باز هم این مقدار را کاهش دهید. هر چه زودتر، محصولات مشخص حاوی قند را حذف کنید. به مرور زمان، از لحاظ فیزیولوژیکی با عادات جدیدتان تطبیق می‌یابید. به یاد داشته باشید که حدوداً سه هفته طول می‌کشد تا روش جدید انجام هر چیزی به یک برنامه‌ی راحت و عادی تبدیل شود.

اگر اشتباهات جزئی داشتید، مانند خوردن یک تکه شیرینی پس از یک روز کاری پرسترس، همچنان مستقیم به پیش بروید. نتایج سعی و تلاشتان قطعاً ارزش آن را خواهد داشت.