

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: محمد مهدی افضلی
دفتر مرکزی: کرمان، خیابان فیروزه، نبش فیروزه ۶
ساختمان ایرانیان، بلوک C، طبقه سوم، واحد ۹
کدپستی: ۷۶۱۷۷۸۳۹۳۵ - تلفن: ۰۳۴-۳۲۵۳۲۱۰۷
آدرس پایگاه اطلاع رسانی: www.etedaily.ir

دفتر تهران: خیابان جانبازان غربی، تقاطع خیابان کرمان، پلاک ۳۲۴، طبقه دوم، واحد ۸ غربی
تلفن تماس: ۰۲۱-۷۷۲۶۴۰۰۰ و ۰۲۱-۷۷۲۶۴۰۰۱
دفتر سازمان شهرستان ها: تهران، بلوار مرداران، خیابان ناهید، کوچه طالقانی، پلاک ۱۲، طبقه ۵
تلفن تماس: ۰۲۱-۴۴۲۷۶۱۷۶ و ۰۲۱-۴۴۲۵۹۱۳۹
لیتوگرافی و چاپ: چاپخانه مهدوی کرمان (۳۲۱۳۴۸۳۸ - ۰۳۴)

سال پانزدهم • شماره ۳۷۶۲ • سه شنبه ۲۲ مرداد ماه ۱۳۹۸ • ۱۱ ذی الحجه ۱۴۴۰ • ۱۳ آگوست ۲۰۱۹ • صفحه ۸ • ۱۰۰۰ تومان

عکس روز

دستفروشان ساحلی دریای خزر



ایستنا

ضرورت کاهش مصرف مواد قندی و شیرین

امروزه متأسفانه شاهد افزایش روز افزون مصرف مواد قندی و شیرین از جمله شیرینی، شکلات و انواع دسرها و نوشابه های گازدار هستیم. به تدریج که ذائقه مردم به غذاهای شیرین عادت می کند، کارخانجات مواد غذایی نیز روز به روز، محصولات شیرین تری به بازار روانه می کنند و این سیکل معیوب، پیوسته در حال چرخش است. عادت کردن به ذائقه شیرین که به طور معمول از همان کودکی رخ می دهد، عوارض متعددی مانند اضافه وزن و چاقی، دیابت، بیماری های قلبی عروقی و برخی انواع سرطان را در سنین بالاتر به دنبال خواهد داشت. به طور کلی قندها گروهی از مواد انرژی زا هستند که هر گرم آنها ۴ کیلوکالری انرژی تولید می کند و مانند چربی ها در صورتی که بیش از میزان مورد نیاز مصرف شوند باعث اضافه وزن، چاقی، افزایش فشارخون و افزایش چربی خون که همگی از عوامل مؤثر در بروز دیابت و بیماری های قلبی عروقی هستند، می شوند. به علاوه

مصرف زیاد مواد قندی سبب ایجاد پوسیدگی دندان به ویژه در کودکان می شود. باید سعی شود تا حد امکان مصرف این گروه در برنامه غذایی کاهش یابد. در بسیاری از مطالعات مصرف زیاد قند و شکر با افزایش شیوع بعضی از سرطان ها مرتبط شناخته شده است. از سوی دیگر مصرف زیاد قندهای ساده به علت تحریک ترشح انسولین موجب افت قند خون شده که خود منجر به تمایل بیشتر به مصرف قندهای ساده و متعاقب آن افزایش انرژی دریافتی و اضافه وزن و چاقی می شود. با توجه به مضرات مصرف مازاد مواد قندی در سلامت، سازمان جهانی بهداشت توصیه می کند کمتر از ۵ درصد از انرژی روزانه از قندهای ساده تامین شود به عنوان مثال شخصی که روزانه ۲۰۰۰ کالری انرژی دریافت می کند می تواند کمتر از ۱۰۰ کالری آن را (حدود ۲۵ گرم) از قند و شکر دریافت کند. به منظور کاهش مصرف قند و شکر در برنامه غذایی روزانه پیروی از توصیه های زیر می تواند مؤثر باشد. در مصرف مواد قندی بخصوص قندهای ساده مثل شیرینی، شکلات، مربا، عسل و شربت ها

حد اعتدال را رعایت کنید. به جای استفاده از قند و شکر در مصرف چای، از خرما، توت خشک، انجیر خشک و سایر خشکبار به مقدار کم استفاده شود. آب و دوغ را جایگزین انواع نوشابه، آب میوه های مصنوعی و شربت ها کنید. در صورت استفاده از آب میوه های صنعتی، انواعی را انتخاب کنید که قند افزوده ندارند. جهت آگاهی از میزان قند مواد غذایی آماده به برچسب روی بسته بندی آن ها توجه کنید. خرید انواع شیرینی، کلوچه و شکلات را محدود و منحصر به مناسبت های خاص کنید. در هنگام پخت و تهیه غذاهای شیرین مثل حلوا، شله زرد، فرنی و ... مقدار شکر مصرفی را کاهش دهید. مصرف میوه ها و سبزی های تازه را در برنامه خود افزایش دهید تا علاوه بر بهره مندی از طعم شیرینی مواد مغذی لازم نیز از این راه تامین شود. بجای شیر شکلات، شیرکاکائو و شیرهای طعم دار که داری مقدار زیادی قند هستند از انواع شیرهای ساده استفاده کنید. هنگام تهیه کیک و شیرینی در منزل مقدار شکر مصرفی را کاهش دهید. در صورت استفاده از قهوه و نسکافه فوری، از انواع بدون قند آنها انتخاب کنید.

وضعیت دوشغله ها در سال ۹۷ چگونه بود؟

