

آیا مصرف همه ی قندها خطرناکند ؟

مؤلف : فرض اله قلی زاده (دکتر کلان)



آیا مصرف همه قند ها خطرناکند ؟

نوشته دکتر فرض اله قلی زاده کلان

www.saraysalamat.com

مؤلف : فرض اله قلی زاده (دکتر کلان)

[وب سایت سرای سلامت](http://www.saraysalamat.com)

[@saraysalamat](https://www.instagram.com/saraysalamat)

[۰۹۱۳۸۰۶۲۵۹۶](https://www.saraysalamat.com)

هر آنچه از سلامتی می خواهید بدانید با ما باشید در سرای سلامت

وب سایت تخصصی سلامتی

با همکاری فرض اله قلی زاده (دکتر کلان) متخصص تغذیه و درمان های

طبیعی ، استاد دانشگاه و نویسنده ده ها جلد کتاب و صد ها مقاله

تخصصی

هدف ما ، کمک به محیط زیست ، توسعه سلامتی در جامعه و تولید دانش

بیشتر در این زمینه می باشد.

ما ، فرزندان ما و آیندگان ما به محیط زیست سالم نیازمندیم ، با ما

همراه و همگام باشید برای سالم سازی خود ، فرزندانمان و محیط

زیستمان.

آیا مصرف همه قند ها خطرناکند ؟

نوشته دکتر فرض الله قلی زاده کلان

www.saraysalamat.com

آنچه در این کتاب میفوانید :

- نگرش نسبت به شیرینیهها
- ارزش شیرینیجات
- ارزش شیرینیجات طبیعی و انواع آن
- مضرات شیرینیجات تصفیه شده
- انسولین
- چاقی
- قند و شکر طبیعی بعد از تصفیه شدن
- شیریه طبیعی پخندر قند و نیشکر
- نقش قند و شکر تصفیه شده در بدن
- قند و کارکرد آن در بدن
- ولی چه نوع قندی ؟
- هورمون سروتونین
- مشکلات جنسی
- یبوست
- قارچ ها و تومورها
- قند و شکر سفید و نقش آن ها در بیماری ها
- با شناخت آسپارتام از گزند بسیاری از بیماری ها دور بمانید
- ترکیبات آسپارتام
- موارد استفاده شده از آسپارتام
- مضرات آسپارتام

آیا مصرف همه قند ها خطرناکند ؟

نوشته دکتر فرض الله قلی زاده کلان

www.saraysalamat.com

- عوارض عصبی ، قلبی ، چشمی ، گوش ، گوارش ، دیابت ، پاقی و .. در استفاده از آسپارتام

نگرش نسبت به شیرینیاها

بسیاری از مردم تصور غلطی از قند و شکر و سایر شیرینیاها دارند و فکر می کنند که همه ی شیرینیاها مضر بوده و مصرف همه نوع شیرینیجات می تواند عاقبت منجر به بسیاری از بیماریها از جمله دیابت شود .

ارزش شیرینیجات طبیعی و انواع آن

انواع شیرینیجات طبیعی و دستکاری نشده توسط بشر ، سرشار از انواع ویتامینها ، آنزیم ها ، املاح ، پروتئینها و مواد فیتو نوترونها بوده و بسیار مفید برای بدن می باشند . مانند :

قند و شکر تصفیه نشده ، عسل طبیعی ، خرما ، کشمش ، توت خشک شده ، شیر ی توت ، شیر ی انگور ، شیر ی خرما و غیره .

مضرات شیرینیجات تصفیه شده

قند و شکر تصفیه شده و تمامی شیرینیهای که از آنها سافته می شوند ، چون خالی از املاح ، ویتامینها و مواد فیتو نوترون می باشند ، بسیار مضر برای بدن بوده و می توانند سر منشأ بسیاری از بیماریها از جمله انواع پاقیها و بیماری قند باشند .

آیا مصرف همه قند ها خطرناکند ؟

نوشته دکتر فرض الله قلی زاده کلان

www.saraysalamat.com

مصرف قند و شکر تصفیه شده و سایر شیرینیهای مصنوعی ، تعادل میکروبهای مفید (روده ها را به هم می زند .

میکروبهای مفید (روده ها ، فواید فراوانی برای بدن دارند که از جمله ی آنها می توان به تولید بسیاری از ویتامینهای گروه ب اشاره کرد .

انسولین

زمانی که قند و شکر تصفیه نشده وارد بدن می شود ، از دیواره معده سریع جذب خون شده و میزان قند خون افزایش پیدا میکند و از آن طرف انسولین ترمیک شده و ترشح زیادی انجام می دهد .

چاقی

چون این قندها خالی از املاح و ویتامینها هستند ، قابل مصرف هم نیستند . بنابراین این قندها برای مصرف خود املاح و ویتامین از سلولها دزدیده و به مصرف سوخت بدن می (سند و یا اینکه به چربی تبدیل شده و دور شکم ، باسن ، رانها و کپلها ذخیره شده و چاقی های موضعی ایجاد می نمایند .

تبدیل قند و شکر طبیعی بعد از تصفیه شدن به ماده شیرین بی خاصیت

همانطور که گفتیم ، قند و شکر طبیعی و تصفیه نشده ، سرشار از انواع املاح و ویتامینها می باشند ، بخصوص ماده ی معدنی کروم که مهمترین منبع اش شکر تصفیه نشده می باشد .

آیا مصرف همه قند ها خطرناکند ؟

نوشته دکتر فرض الله قلی زاده کلان

www.saraysalamat.com

متاسفانه در اثر تصفیه کردن و تبدیل شکر خام قهوه ای به شکر سفید و متبلور ، ضمن استفاده از تکنولوژی خاص سفید کردن ، شکر را تا درجات خیلی بالایی حرارت می دهند و با این عمل کلیه ی ویتامینها و مواد معدنی که در شیر ی خام پخندر قند و نیشکر به طور طبیعی وجود دارند ، از جمله ماده ی معدنی کروم از بین می رود ؛

شیره ی طبیعی پخندر قند و نیشکر



بنابراین ، شیره ی طبیعی پخندر قند و نیشکر که در حالت طبیعی ماده ی فوراکی بسیار مفیدی است ، پس از اینکه در کارخانه در جریان تصفیه شدن و سفید شدن قرار گرفت ، به صورت یک ماده ی شیرین بی خاصیت در می آید و پس از خوردن آن برای اینکه جذب شود ، چون خالی از هر گونه مواد معدنی ، ویتامینها ، مواد فیتونوتوترون و آنزیمها است ، ناچار از مواد معدنی و املاح و ویتامینهای فون ، استفوان و نسوج بر داشت می شود و در بدنهایی که از این بابت نارسایی دارند ، موجب ایجاد اختلال در سلامت آنها می شوند .

آیا مصرف همه قند ها خطرناکند ؟

نوشته دکتر فرض الله قلی زاده کلان

www.saraysalamat.com

بعلاوه ، چون به تدریج که انسان پا به سن می گذارد ، توانایی نگهداری ماده ی کربوهیدرات در بدن کاهش می یابد ، بنابراین اختلالات ناشی از خوردن شکر سفید تصفیه شده برای افراد سالفورده ، بسیار خطرناک تر میباشد ، ولی مصرف شکر قهوه ای طبیعی بسیار هم مفید می باشد .

نقش قند و شکر تصفیه شده در بدن

متأسفانه به محض ورود قند و شکر تصفیه شده به بدن ، سوخت و ساز پریها به وسیله ی کبد متوقف می شود .

در این روند ، نه تنها از چربی های اضافه کاسته نمی شود ، بلکه قند اضافی ، مازاد بر علت می شود .

در تحقیقات مختلف ثابت شده است که مصرف متی ۱۰۰ گرم قند و یا شکر تصفیه شده برای مدت ۶ ساعت ، سیستم ایمنی بدن را به کلی مختل می کند .

قند و شکر تصفیه شده به هر شکل و ترتیبی که فورده شود ، با مایعات در بدن تخمیر می شود و تولید اسید استیک ، اسید کربونیک و الکل می کند .

علت تخمیر شکر در بدن ، فعل و انفعالاتی است که در جریان تصفیه ی شکر انجام گرفته است .

قند و کاربرد آن در بدن

می دانیم که هر عضو بدن، با انرژی و یا سوخت خاصی کار و فعالیت می کند .

آیا مصرف همه قند ها خطرناکند ؟

نوشته دکتر فرض الله قلی زاده کلان

www.saraysalamat.com

- مثلاً سوخت قلب چربی می باشد .

- سوخت چشمها ، مغز و میل جنسی قند می باشد .

ولی چه نوع قندی ؟

آیا فقط منظور از قند یک ماده ی شیرین کننده می باشد ؟

منظور از قند و یا هر نوع شیرینی دیگر ، قند و شیرینی دست نخورده می باشد .

هورمون سروتونین

مثلاً : در مغز هورمونی بنام سروتونین تولید می شود که عامل سرمائی و شادابی می باشد .

برای اینکه این هورمون ترشح پیدا کند ، لازمه ی آن قند می باشد ، ولی این قند زمانی می تواند به مصرف تولید این هورمون برسد که در کنار آن اسید آمینه ی تریپتوفان ، روی ، منیزیم ، گروه ویتامینهای ب و غیره بایستی وجود داشته باشند تا جذب مغز شده و به تولید هورمون سروتونین بینجامد .

امروزه شیوع انواع افسردگی ها ، اضطرابها ، فوبیها و غیره به کمبود املاح و ویتامینهای ی بر می گردد که بدن تهی از آنهاست .

مشکلات جنسی

و یا و فور مشکلات جنسی از قبیل انزال زود رس و غیره به مصرف قند های مصنوعی بر می گردد ، که تهی از مواد مفید برای بدن هستند .

آیا مصرف همه قند ها خطرناکند ؟

نوشته دکتر فرض الله قلی زاده کلان

www.saraysalamat.com

در چنین مواقعی بدن به شکل بیماری و کسالت کمبود خود را اعلام می نماید ، تا توجهی به آن علل بشود ، ولی متأسفانه به جای اینکه ما به ندای آن گوش فرا دهیم و با تغذیه ی صحیح آن کمبود را جبران کنیم ، با مصرف داروهای شیمیایی وضعیت را بدتر کرده و به دور تسلسل می افتیم و روز به روز مشکلات ما پیچیده تر و عمیق تر می گردد .

همانطور که در بالا اشاره شد ، میکروب های مفید روده ها ، نقش مهمی در سلامتی بدن دارند .

کمبود و یا نابودی آنها مشکلات فراوانی برای افراد ایجاد می نماید .

یبوست

از بین رفتن و کمبود اینها ، علاوه بر کمبود ویتامینهای گروه ب بدن و سوء جذب بسیاری از املاح و ویتامینها و پایین آمدن پ هاش روده ها ، یبوستهای شدیدی نیز ایجاد می نماید .

همانگونه که می دانیم ، یبوست سرمنشا بیماریها بوده و عامل ایجاد کننده ی بسیاری از بیماریها و مشکلات بدن می باشد که شکر سفید شده و سایر شیرنیهای سافته شده از آن ، عامل ایجاد کننده ی آن می باشند .

قارچ ها و تومورها

آیا مصرف همه قند ها خطرناکند ؟

نوشته دکتر فرض الله قلی زاده کلان

www.saraysalamat.com

همچنین شکر سفید در رشد بسیاری از قارچها و تومورها نقش موثری دارد ، به طوری که با قطع شکر سفید و سایر شیرینیهای مصنوعی ، رشد آن قارچها و تومورها نیز متوقف می شود .

برای سلامتی خود و اعضای خانواده و بخصوص کودکان ، به تغذیه ی خود توجه کرده و تا حد امکان از غذاهای مصنوعی و دستکاری شده شدیداً اجتناب نماییم ، بخصوص از قند و شکر تصفیه شده و محصولات مصنوعی از آن مانند : نمک ، آرد و روغن تصفیه شده شدیداً اجتناب نمائیم و سلامتی خود و اعضای خانواده ی خود را به این طریق پاس بداریم .

قند و شکر سفید و نقش آن ها در بیماریها



نکته مهم : هر کدام از موارد زیر ، حاصل سال ها تحقیقات پزشکی گوناگون است ، پس دقت به هر یک از موارد و عمل به آن ، سلامتیتان را تضمین می کند .

آیا مصرف همه قند ها خطرناکند ؟

نوشته دکتر فرض الله قلی زاده کلان

www.saraysalamat.com

نکته مهم : معنا ندارد کلیه فدادادی از کار بیفتد ، بهتر است بجای عوض کردن پر در دسر کلیه و قربانی شدن یکی دیگر، خود و (ژیم غذایی خود را عوض کنیم ، تا قربانی تقدیر نشویم!

سکته ها ، سرطان ها و دیابت و بسیاری بیماریهای دیگر از سافته های خود انسان هستند که در اثر کمبود مواد معدنی و ویتامین ها ایجاد می شوند.

قند و شکر سفید فاقد ویتامین ، مواد معدنی و فیبر است و برای اینکه سافتار مولکولی آن شکسته شود ، از مواد معدنی موجود در بدن استفاده شده و در نتیجه تعادل عناصر معدنی مثل کلسیم ، منیزیم ، پتاسیم ، سدیم و به خصوص وانیدیوم و کروم را به هم می ریزد.

قند و شکر سفید غذای اصلی سلول های سرطانی در بدن هستند و هر نوع کیست ، فیبروم و تومور در داخل بدن از قند و شکر سفید و یا از سایر شیرینهای مصنوعی ، بدتر از آن مثل سافارین و غیره تغذیه می کنند.

قند و شکر سفید در چه بیماری هایی نقش دارد ؟

- بیماری های رومی و عصبی ، افسردگی ، اضطراب ، پیری ، آشفتگی ، بد خلقی ، بی موصلی ، فستگی مزمن .
- دیابت ، بیماری های قلبی و عروقی ، کلیوی ، افزایش چربی کبد ، تصلب شرائین ، فشارخون بالا ، سرطان ، پرفوری عصبی ، بیش فعالی کودکان ،
- تضعیف دستگاه ایمنی بدن و تضعیف بینایی و یبوست و فشگی روده .

آیا مصرف همه قند ها خطرناکند ؟

نوشته دکتر فرض الله قلی زاده کلان

www.saraysalamat.com

- افزایش تری گلیسرید و کلسترول بد خون (LDL) و کاهش کلسترول خوب خون (HDL)، عامل اصلی ایجاد سنگ کلیه و سنگ مثانه .
- ترشح اسید معده، بیماری های التهابی روده .
- تداخل در جذب کلسیم و منیزیم و مس .
- پوکی استخوان و آرتروز مفاصل .
- باریک شدن رگهای فونی (در نهایت بروز سکته) .
- پوسیدگی دندان ها و بیماری های لثه .
- تبدیل گلوکز به چربی در کبد به (چاقی) و رسوب چربی .
- چسبندگی پلاکت های خون و سفید شدن موها و چین و چروک پوست
- ایجاد آلرژی، و افزایش رادیکال های آزاد در خون .

ومشتناک ترین بیماری قرن یعنی آلزایمر که با مواس پرتی های کوچک شروع می شود بر اثر مصرف شکر به وجود می آید .

این به آن معناست که تا ۲۵ سال دیگر نیمی از جمعیت میان سال گره زمین آلزایمر خواهند داشت و مرگ زبرآوری در انتظارشان است .

توصیه می شود به جای مصرف قند و شکر سفید و سایر شیرینهای مصنوعی ، از شیر توت و توت خشک (بخصوص دیابتی ها) شیر انگور و کشمش، شیر فرما و فرما ، عسل طبیعی و شکر قهوه ای استفاده فرمایید .

شکر قهوه ای با عصاره خالص نیشکر شامل مواد معدنی :

آیا مصرف همه قند ها خطرناکند ؟

نوشته دکتر فرض الله قلی زاده کلان

www.saraysalamat.com

سدیم ، پتاسیم ، منیزیم ، کلسیم ، ویتامینهای گروه ب و ... موثر در کنترل دیابت ، رشد استخوان ، جلوگیری از پوکی استخوان، و می باشد .

نوشابه های گازدار

نوشابه و دیگر نوشیدنی های شیرین، قند فوق العاده زیادی دارند.

بنابر گزارش مرکز تحقیقات دانشگاه کالیفرنیا ، قند موجود در این نوشیدنی ها باعث می شود فرد متی بعد از اینکه واقعا سیر شد هم غذا بخورد .

این قند با تاثیری که بر نمونه استفاده بدن از لپتین - هورمون سیری- می گذارد ، مغز را گمراه می کند بنابراین فرد دلش می خواهد غذای بیشتری بخورد .

در نتیجه با تکرار این عادت نه تنها کالری بیشتری را وارد بدن خود می کند ، بلکه بیش از پیش ، احساس گرسنگی می کند و چند قدم به چاقی نزدیک تر می شود.

با شناخت آسپارتام از گزند بسیاری بیماری ها دور بمانید

آسپارتام ماده ای شیرین اما سم مرگ آور است .

آیا مصرف همه قند ها خطرناکند ؟

نوشته دکتر فرض الله قلی زاده کلان

www.saraysalamat.com



ترکیبات آسپارتام :

آسپارتام ، یک ترکیب سنتتیک است که از اتصال دو اسید آمینه ی فنیل آلانین و اسید آسپارتیک با یک متیل الکل بوجود می آید ؛

متیل الکل در بدن به اسید فورمیک و فورمالدئید شکسته می شود .

فورمالدئید : ماده بسیار فطرناک و مرگ که از امتزاج ناقص ترکیبات کربن دار ایجاد می شود.

همچنین این ماده در دود حاصل از آگزوز اتومبیل ها و سیگار نیز یافت می شود.

موارد استفاده شده از آسپارتام

از فرمالدئید در غلظت خیلی کم (۰/۲ درصد) به عنوان محافظ و جهت جلوگیری از فساد محصولات آرایشی و بهداشتی و شوینده ها و به عنوان محلول ضد عفونی کننده

آیا مصرف همه قند ها خطرناکند ؟

نوشته دکتر فرض الله قلی زاده کلان

www.saraysalamat.com

جهت از بین بردن باکتری ها و همچنین جهت نگهداری نمونه های بیولوژیکی مورد استفاده قرار می گیرد .

هر بار که دارو ، نوشیدنیهایی مثل نوشابه ، انواع آبمیوه های مصنوعی ، کیک و شکلات یا آدامس های حاوی آسپارتام را مصرف می کنید ، بدن شما مقداری از این مواد ناسالم را دریافت می کند .

مضرات آسپارتام



اسیدهای آمینه ، مستقیماً به مغز وارد شده و سبب تغییر عملکرد سیستم افراد می شوند .

مغز انسان به طور طبیعی از فنیل آلانین استفاده می کند ، اما با مصرف آسپارتام مقدار بیشتری فنیل آلانین به مغز می رسد.

افزایش مقدار فنیل آلانین در مغز سبب افزایش مملات ناگهانی و غش می شود .

آیا مصرف همه قند ها خطرناکند ؟

نوشته دکتر فرض الله قلی زاده کلان

www.saraysalamat.com

این ماده به ظاهر شیرین ، ولی سم مهلک اکثراً تحت نام های تجاری نوتراسوئیت ، اکوال و آمینوسوئیت به فروش می رسد .

امروزه به ندرت می توان یک بسته دارو ، آدامس ، شکلات و شیرینی بدون آسپارتام پیدا کرد .

متی در بسیاری از رستورانها ، کنار پاکت های مای شکر یک پاکت مای ماده شیرین کننده شیمیایی آسپارتام هم گذاشته می شود .

مضرات شکر که برای همگان آشکار است ، ولی باید بدانیم که مضرات آسپارتام نسبت به شکر به توان صد می باشد .

آسپارتام از نظر سم شناسی excitotoxin است .

یعنی یک فرآیند پاتولوژیکی است که در آن سلولهای عصبی به دلیل تمرینات زیاد نوروترانسمیتورهای نظیر گلوتامیت تفریب شده و میمیرند .

علیرغم فطرات مصرف آسپارتام ، شرکت های سازنده از تأثیرات جانبی مصرف آن صرفه نظر کرده و مرتباً به تبلیغ آن می پردازند و متولیان امور بهداشت و درمان با رشوه هایی که از آن شرکتها می گیرند ، به راحتی مجوز آنها را صادر می کنند.

صدها هزار شکایت از واکنش های مضر آسپارتام در دنیا گزارش می شود ، ولی اقتصاد بزرگی که در فضای فروش آسپارتام وجود دارد ، از فاش کردن این مضرات و عوارض آن جلوگیری می کند ؛

عوارضی همچون:

آیا مصرف همه قند ها خطرناکند ؟

نوشته دکتر فرض الله قلی زاده کلان

www.saraysalamat.com

- عوارض روانی مانند :

پرفاشگری ، اضطراب ، تغییرات شفصیتی ، بی خوابی ، فوبیا ، افسردگی ، مساسیت و زود رنجی .

- مشکلات عصبی مانند :

لرزش ، ضعف حافظه ، تشنج ، سردرد ، میگرن ، سرگیجه شدید ، فواب آلودگی ، بی مسی دست و پا ، اختلال در تکلم ، بیش فعالی ، فستگی شدید پاها ، دردهای صورت ، رعشه ، اختلال عدم توجه و تومرهای مغزی.

- عوارض قلبی مانند :

افزایش ضربان قلب ، تنگی تنفس ، افزایش فشار خون.

- مشکلات چشمی و گوش مانند :

آسپاراتام سبب وفیم شدن تفریب عصب بینایی و منجر به کوری می شود.
کاهش بینایی و تاری دید ، نابینایی ، ایجاد برق های نورانی در چشم ، کاهش دید شب ، درد در پشتمان ، بیرون زدگی چشم ها ازمده ، ایجاد صداهایی شبیه به زنگ یا سوت در گوش ، از دست رفتن شنوایی.

- عوارض گوارشی و الرژیک مانند :

حالت تهوع ، اسهال ، درد شکمی ، آسم و خارشهای پوستی

- مشکلات دیابتی :

آیا مصرف همه قند ها خطرناکند ؟

نوشته دکتر فرض الله قلی زاده کلان

www.saraysalamat.com

متیل الکل آزاد شده از مصرف آسپارتام سبب نوروپاتی و افزایش خطر قطع عضو در افراد دیابتی می شود.

آسپارتام به خصوص برای افراد دیابتی بسیار خطرناک است ، زیرا سبب بدتر شدن وضعیت قند خون شده ، از سوی دیگر سبب بروز تشنج می شود و با انسولین واکنش عکس می دهد.

- مشکلات چاقی :

یک کلک بسیار بزرگ شرکتهای مواد غذایی و دارویی ، نوشتن بدون قند روی محصول تولید شده ی با محتوی آسپارتام است ؛

ولی محتویات روی بسته بندی را می خوانید نوشته شده آسپارتام .

به همین جهت هم افراد می بینند نوشته بدون قند ، خرید می کنند تا چاق نشوند ، ولی متاسفانه بدتر چاق می شوند ، چرا ؟

چون آسپارتام داره و آسپارتام چند برابر شکر چاقی ایجاد می نماید.

آسپارتام میل به خوردن مواد شیرین را افزایش می دهد و اشتهای را زیاده تر کرده و سبب افزایش وزن می شود .

مصرف مقادیر کم آسپارتام نیز موجب مسمومیت بدن می شود .

توصیه های لازم

آیا مصرف همه قند ها خطرناکند ؟

نوشته دکتر فرض الله قلی زاده کلان

www.saraysalamat.com



در فرید اقلام غذایی خود دقت کنید که در آن آسپارتام نباشد ،

بهتر است از شیرین کننده های گیاهی مثل : شیر توت ، شیر انگور ، شیر فرنوب ، شیر فرما ، شکر سرخ و استویا استفاده کنید.

استفاده از این مواد ، بدن انسان را از بسیاری بیماریها در امان نگه می دارد و اگر این مواد تعریف شده استفاده شوند ، نه تنها هیچ مضر نبوده و چاق نمی کند ، بلکه فوائد بسیاری برای بدن دارند .

برای مشاوره رایگان با متخصص تغذیه و درمان های طبیعی [اینجا](#) کلیک کنید .

www.saraysalamat.com