

# مهم ترین عوارض مصرف بالای شیرینی جات



تنظیم کننده و مترجم

رضاپور است کرمان

مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه

سرارد و مصرف شیرینی جات

جوش پوست و مصرف شیرینی جات

ضغف و مسنی و مصرف شیرینی جات

پوسیدگی دندان و مصرف شیرینی جات

بی خوابی و مصرف شیرینی جات

انزایش وزن و مصرف شیرینی جات

نیابت نوجو و مصرف شیرینی جات



شیرینی به طور کلی به هر نوع خوراکی اطلاق می‌شود که بخش عمده‌ی آن را شکر تشکیل دهد و طعمی شیرین داشته باشد. این تعریف بسیار گسترده است و انواع مختلفی از شیرینی‌ها را شامل می‌شود.

انواع شیرینی‌ها را می‌توان بر اساس موارد زیر تقسیم‌بندی کرد: بر اساس ساختار: شیرینی‌ها می‌توانند خشک، تر، رولتی، لایه‌ای و... باشند.

تأثیر دما: برخی شیرینی‌ها در دمای محیط نرم می‌شوند و برخی دیگر سخت می‌مانند.

مواد تشکیل‌دهنده: شیرینی‌ها می‌توانند از آرد، شکر، تخم‌مرغ، کره، شیر، میوه، مغزها و... تهیه شوند.



عوارض مصرف بیش از حد شیرینی

مصرف بیش از حد شیرینی، به دلیل محتوای بالای قند و کربوهیدرات، می‌تواند عوارض مختلفی برای سلامتی داشته باشد.

برخی از این عوارض عبارتند از:

افزایش وزن: قند اضافی در بدن به چربی تبدیل شده و باعث افزایش وزن و چاقی می‌شود.

دیابت نوع ۲: مصرف زیاد قند می‌تواند به مقاومت به انسولین و در نهایت به دیابت نوع ۲ منجر شود.

پوسیدگی دندان: قند موجود در شیرینی‌ها محیط دهان را اسیدی کرده و باعث پوسیدگی دندان می‌شود.

بیماری‌های قلبی: مصرف زیاد شیرینی‌ها می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش دهد.



فصل اول رابطه سردرد و مصرف شیرینی‌جات

چرا بعد از خوردن شیرینی سردرد می‌گیریم؟

رابطه بین مصرف شیرینی و سردرد پیچیده‌تر از آن است

که در نگاه اول به نظر می‌رسد. اگرچه همه افراد پس از

خوردن شیرینی سردرد نمی‌گیرند، اما برای برخی، این

رابطه می‌تواند یک مسئله‌ی آزاردهنده باشد.



نوسانات قند خون: افزایش سریع قند خون: مصرف شیرینی

باعث افزایش سریع قند خون می‌شود. این افزایش ناگهانی

می‌تواند باعث التهاب رگ‌های خونی در مغز و در نتیجه سردرد

شود.

افت قند خون: در برخی افراد، بدن به افزایش ناگهانی قند خون

با ترشح انسولین واکنش نشان می‌دهد که می‌تواند منجر به افت

سریع قند خون شود و این نیز می‌تواند باعث سردرد شود.



حساسیت به مواد تشکیل‌دهنده شیرینی: برخی افراد به مواد تشکیل‌دهنده‌ی شیرینی مانند شکر، گلوتن، افزودنی‌های غذایی و... حساسیت دارند.

این حساسیت می‌تواند باعث واکنش‌های التهابی در بدن شود و در نتیجه سردرد ایجاد کند. عوامل محیطی: عواملی مانند رنگ‌های مصنوعی، مواد نگهدارنده و سایر افزودنی‌های موجود در شیرینی‌ها می‌توانند در برخی افراد سردرد ایجاد کنند.



چه کسانی بیشتر در معرض سردرد ناشی از مصرف شیرینی هستند؟

افراد مبتلا به دیابت: این افراد به دلیل مشکلات در تنظیم قند خون، بیشتر در معرض نوسانات قند خون و در نتیجه سردرد هستند.

افرادی که به مواد غذایی خاصی حساسیت دارند. افرادی که از سردردهای مزمن رنج می‌برند.





چگونه از سردردهای ناشی از مصرف شیرینی جلوگیری کنیم؟

مصرف متعادل شیرینی: به جای اینکه از خوردن شیرینی خودداری کنید، می‌توانید مقدار کمی از آن را در روزهای خاص یا به عنوان دسر میل کنید.

انتخاب شیرینی‌های سالم‌تر: شیرینی‌هایی را انتخاب کنید که حاوی میوه، مغزها یا شکلات تلخ هستند.

توجه به مواد تشکیل‌دهنده: شیرینی‌هایی را انتخاب کنید که حاوی شکر اضافه شده کمتری هستند.



مدیریت استرس: استرس می‌تواند باعث تشدید سردرد شود، بنابراین سعی کنید استرس خود را مدیریت کنید.

خواب کافی: خواب کافی به بدن شما کمک می‌کند تا خود را ترمیم کند و از سردرد جلوگیری کند.

ورزش منظم: ورزش منظم به کاهش استرس و بهبود گردش خون کمک می‌کند.

مشورت با پزشک: اگر سردردهای شما پس از مصرف شیرینی ادامه دارد، با پزشک خود مشورت کنید.





2

سرردرد: در صورتی که بدن شما به مصرف زیاد مواد قندی و شکر عادت کرده باشد، هنگام مصرف کم روزانه قند و مواد شیرین، شما دچار سرردرد خواهید شد.

## References

"Headache disorders". The World Health Organization. 8 April 2016. Retrieved 2021-12-14.

Silberstein SD (2022-03-09), Lynch ME, Craig KD, Peng PW (eds.), "Headache", Clinical Pain Management (1 ed.), Wiley, pp. 336–342, doi:10.1002/9781119701170.ch32, ISBN 978-1-119-70115-6, retrieved 2022-04-29

"Headache disorders Fact sheet N° 277".



## فصل دوم ارتباط بین جوش و مصرف شیرینی:

آیا شیرینی باعث جوش می‌شود؟ رابطه بین مصرف شیرینی و بروز جوش‌ها موضوعی است که سال‌ها مورد بحث و بررسی بوده است.

بسیاری از افراد معتقدند که مصرف بیش از حد شیرینی و غذاهای پر قند می‌تواند باعث تشدید جوش‌ها شود.

قند خون: قند موجود در شیرینی‌ها باعث افزایش سریع قند خون می‌شود و این افزایش ناگهانی می‌تواند به بدن فشار وارد کرده و باعث التهاب شود.

التهاب یکی از عوامل اصلی تشدید جوش‌ها است.



تغییرات هورمونی: قند بالا می‌تواند باعث تغییراتی در هورمون‌های بدن شود که این تغییرات نیز می‌توانند بر تولید چربی پوست و بروز جوش‌ها تاثیر بگذارند. تغذیه باکتری‌های پوست: برخی مطالعات نشان می‌دهند که قند می‌تواند باعث تغذیه باکتری‌های ایجاد کننده جوش روی پوست شود و در نتیجه باعث تشدید آکنه شود.



عوامل دیگر: عوامل زیادی در بروز جوش نقش دارند، از جمله ژنتیک، هورمون‌ها، استرس و بهداشت پوست.  
نوع شیرینی: همه شیرینی‌ها یکسان نیستند. شیرینی‌هایی که حاوی قند افزوده شده زیاد، چربی‌های اشباع شده و مواد نگهدارنده هستند، می‌توانند تاثیر بیشتری بر پوست داشته باشند.

مصرف فردی: هر فرد به طور منحصر به فرد به غذاها واکنش نشان می‌دهد



محدود کردن مصرف قند: سعی کنید مصرف قند افزوده شده را به حداقل برسانید و به جای شیرینی‌ها، از میوه‌ها یا دانه‌ها به عنوان میان وعده استفاده کنید.

توجه به مواد تشکیل‌دهنده: هنگام خرید شیرینی، به مواد تشکیل‌دهنده آن توجه کنید و شیرینی‌هایی را انتخاب کنید که حاوی قند و چربی کمتری هستند.

آبرسانی به پوست: نوشیدن آب کافی به حفظ سلامت پوست کمک می‌کند. تمیز نگه داشتن پوست: روزانه صورت خود را با یک پاک‌کننده ملایم بشویید.







3

ظاهر شدن جوش و کورک در پوست: نخستین نشانه های مصرف بیش از حد مواد قندی و شیرینی جات در پوست و به ویژه صورت افراد ظاهر می شود. صورت افراد دارای اعتیاد به مواد قندی عمدتاً پوشیده از جوش و کورک است.

## References

Vary JC (November 2015). "Selected Disorders of Skin Appendages--Acne, Alopecia, Hyperhidrosis". *The Medical Clinics of North America (Review)*. 99 (6): 1195–211.

doi:10.1016/j.mcna.2015.07.003. PMID 26476248.

Bhate K, Williams HC (March 2013). "Epidemiology of acne vulgaris". *The British Journal of Dermatology (Review)*. 168

(3): 474–85. doi:10.1111/bjd.12149. PMID 23210645. S2CID 24002879.



## فصل سوم رابطه بین سستی و مصرف شیرینی

احساس سستی بعد از خوردن شیرینی، به خصوص شیرینی‌های پر قند و کربوهیدرات ساده، یک تجربه رایج است. این احساس می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد:

نوسانات قند خون:

افزایش ناگهانی قند خون: مصرف شیرینی باعث افزایش سریع قند خون می‌شود. این افزایش ناگهانی می‌تواند باعث ترشح هورمون انسولین شود تا قند اضافی را از خون جذب کند.



افت قند خون: بعد از اینکه انسولین قند اضافی را از خون جذب کرد، ممکن است قند خون به سرعت کاهش پیدا کند که این کاهش ناگهانی می‌تواند باعث احساس خستگی، ضعف و سستی شود.

تغییرات در سطح انتقال‌دهنده‌های عصبی: نوسانات قند خون می‌تواند بر سطح انتقال‌دهنده‌های عصبی مانند سروتونین و دوپامین تأثیر بگذارد که این تغییرات می‌توانند بر خلق‌وخو و سطح انرژی تأثیر بگذارند.



بار اضافی بر سیستم گوارشی: هضم کربوهیدرات‌های ساده،  
به خصوص در مقادیر زیاد، می‌تواند انرژی زیادی از بدن  
بگیرد و باعث احساس سنگینی و خستگی شود.  
تغییرات در دمای بدن: برخی مطالعات نشان می‌دهند که  
مصرف قند زیاد می‌تواند باعث افزایش دمای بدن شود که  
این افزایش دما می‌تواند باعث احساس خستگی و ضعف  
شود.



چگونه می‌توانیم از این احساس سستی جلوگیری کنیم؟  
مصرف متعادل شیرینی: به جای اینکه از خوردن شیرینی  
خودداری کنید، می‌توانید مقدار کمی از آن را در روزهای  
خاص یا به عنوان دسر میل کنید.

انتخاب شیرینی‌های سالم‌تر: شیرینی‌هایی را انتخاب کنید که  
حاوی میوه، مغزها یا شکلات تلخ هستند. توجه به مواد  
تشکیل‌دهنده: شیرینی‌هایی را انتخاب کنید که حاوی شکر  
اضافه شده کمتری هستند.





4

احساس ضعف و سستی: اگر شما از میزان بیش از حد مواد قندی به طور روزانه استفاده می کنید؛ در صورت تغییر در این برنامه، احساس ضعف و سستی خواهید کرد از مضرات خوردن شیرینی زیاد است .

## References

**Marx, John (2010). Rosen's Emergency Medicine: Concepts and Clinical Practice (7th ed.). Philadelphia, PA: Mosby/Elsevier. p. Chapter 11. ISBN 978-0-323-05472-0.**

**Kolata, Gina (February 12, 2008). "Finding May Solve Riddle of Fatigue in Muscles". The New York Times.**

**Ropper, Allan H.; Samuels, Martin A. (2009). Adams and Victor's Principles of Neurology, Ninth Edition. McGraw-Hill. ISBN 978-0071499927.**





## فصل چهارم پوسیدگی دندان و شیرینی

پوسیدگی دندان یکی از شایع‌ترین مشکلات دهان و دندان است که ارتباط مستقیمی با مصرف شیرینی و قند دارد. باکتری‌های موجود در دهان از قند تغذیه می‌کنند و اسید تولید می‌کنند. این اسید مینای دندان را که لایه بیرونی و محافظ دندان است، تخریب می‌کند و در طولانی مدت منجر به ایجاد حفره و پوسیدگی می‌شود.



چرا شیرینی‌ها برای دندان‌ها مضر هستند

تولید اسید: باکتری‌های دهان، قند موجود در شیرینی‌ها را به اسید تبدیل می‌کنند که مینای دندان را می‌خورند.

چسبندگی به دندان‌ها: برخی شیرینی‌ها مانند آبنبات و کارامل به دندان‌ها می‌چسبند و مدت طولانی‌تری در دهان باقی می‌مانند و فرصت بیشتری برای باکتری‌ها برای تولید اسید فراهم می‌کنند.

فرسایش مینای دندان: مصرف مداوم شیرینی‌ها، مینای دندان را ضعیف می‌کند و در برابر پوسیدگی آسیب‌پذیرتر می‌کند.



چه نوع شیرینی‌هایی برای دندان‌ها مضرتر هستند؟  
شیرینی‌های چسبناک: شیرینی‌هایی مانند کارامل، تافی و  
آبنبات که به دندان‌ها می‌چسبند.

شیرینی‌های اسیدی: شیرینی‌هایی که حاوی اسیدهای  
میوه‌ای هستند مانند آبنبات‌های ترش.

نوشابه‌ها و آبمیوه‌های صنعتی: این نوشیدنی‌ها حاوی  
مقدار زیادی قند هستند و بسیار مضر برای دندان‌ها  
می‌باشند.



چگونه از پوسیدگی دندان در اثر مصرف شیرینی جلوگیری کنیم؟  
محدود کردن مصرف شیرینی: سعی کنید مصرف شیرینی و قند را به  
حداقل برسانید.

انتخاب شیرینی‌های سالم‌تر: اگر می‌خواهید شیرینی بخورید،  
شیرینی‌هایی را انتخاب کنید که حاوی قند کمتری هستند مانند شکلات  
تلخ یا میوه‌های خشک.

مسواک زدن منظم: بعد از هر وعده غذایی و به خصوص بعد از خوردن  
شیرینی، دندان‌هایتان را مسواک بزنید.

استفاده از نخ دندان: نخ دندان کشیدن به تمیز کردن بین دندان‌ها کمک  
می‌کند و از تجمع باکتری‌ها جلوگیری می‌کند.





5

قند باعث پوسیدگی دندان ها می شود. قند باکتری هایی را در دهان تغذیه می کند که اسیدی از خود به جای می گذارند و باعث از بین رفتن مینای دندان می شوند. نوشیدنی های قندی، میوه های خشک، آب نبات و شکلات از جمله رایج ترین عواملی هستند که باعث پوسیدگی دندان می شوند.

## References

The word 'caries' is a mass noun, and is not a plural of 'carie'.

Laudenbach JM, Simon Z (November 2014). "Common Dental and Periodontal Diseases: Evaluation and Management". *The Medical Clinics of North America*. 98 (6): 1239–1260. doi:10.1016/j.mcna.2014.08.002. PMID 25443675.

"Oral health Fact sheet N°318". World Health Organization. April 2012. Archived from the original on 8 December 2014. Retrieved 10 December 2014.



## فصل پنجم بی خوابی و مصرف شیرینی

مصرف شیرینی و به خصوص مصرف زیاد آن، می تواند به طور غیرمستقیم بر خواب شما تأثیر بگذارد و باعث بی خوابی یا اختلال در خواب شود. در زیر به برخی از دلایل این رابطه می پردازیم:

### نوسانات قند خون:

افزایش ناگهانی قند خون: مصرف شیرینی باعث افزایش سریع قند

خون می شود. این افزایش ناگهانی می تواند باعث ترشح هورمون

انسولین شود تا قند اضافی را از خون جذب کند.



افت قند خون: بعد از اینکه انسولین قند اضافی را از خون جذب کرد، ممکن است قند خون به سرعت کاهش پیدا کند که این کاهش ناگهانی می‌تواند باعث احساس گرسنگی، عرق کردن، تپش قلب و بی‌قراری شود که خواب را مختل می‌کند.

فعالیت مغز: قند به عنوان یک منبع انرژی برای مغز عمل می‌کند. مصرف زیاد قند می‌تواند باعث تحریک بیش از حد مغز شود و در نتیجه خوابیدن را دشوار کند.





مصرف متعادل شیرینی: سعی کنید مصرف شیرینی را به حداقل برسانید و به جای آن از میوه‌ها، آجیل و یا شکلات تلخ استفاده کنید.

مصرف شیرینی در زمان مناسب: سعی کنید شیرینی را در اوایل روز و نه نزدیک به زمان خواب مصرف کنید.  
تغذیه سالم: یک رژیم غذایی سالم و متعادل به تنظیم قند خون کمک می‌کند.

ورزش منظم: ورزش منظم به بهبود کیفیت خواب کمک می‌کند. محیط خواب آرام: سعی کنید محیط خواب خود را آرام و تاریک کنید.



بی خوابی بر اثر مصرف قند زیاد



6

قند زیاد در طول روز بر روی سطح قند خون  
تأثیر گذاشته و سطح انرژی شما را نیز مختل  
می کند. ممکن است در طول روز در محل کار یا  
مدرسه سعی کنید بیدار بمانید. بعد از ظهر  
خوردن یک بستنی یا مقداری کلوچه مجدداً قند  
زیادی وارد بدن می کند که باعث بیخوابی شبانه  
می شود.

## References

"What Is Insomnia?". Health Topics. NHLBI. 24 March 2022. Archived from the original on 28 July 2016.

Retrieved 26 November 2023.

"What Causes Insomnia?". NHLBI. 13 December 2011. Archived from the original on 28 July 2016. Retrieved 9 August 2016.

"How Is Insomnia Diagnosed?". NHLBI. 13 December 2011. Archived from the original on 11 August 2016. Retrieved 9 August 2016.



فصل ششم افزایش وزن و مصرف شیرینیجات  
مصرف بیش از حد شیرینیجات یکی از دلایل اصلی افزایش  
وزن است.

شیرینیجات سرشار از قندهای ساده هستند که به سرعت  
وارد جریان خون می‌شوند و باعث افزایش ناگهانی سطح  
قند خون می‌شوند. بدن برای کنترل این افزایش قند،  
هورمونی به نام انسولین ترشح می‌کند. انسولین قند اضافی  
را به گلوکز تبدیل کرده و در کبد، عضلات و بافت چربی  
ذخیره می‌کند.



چرا شیرینی‌جات باعث افزایش وزن می‌شوند؟

کالری بالا: شیرینی‌جات به دلیل داشتن قند و چربی، کالری بالایی دارند.

مصرف بیش از حد کالری منجر به افزایش وزن

می‌شود. تحریک اشتها: قند می‌تواند اشتها را تحریک کند و

باعث شود که شما بیشتر از حد معمول غذا بخورید.

تبدیل به چربی: اگر کالری دریافتی از شیرینی‌ها بیشتر از

کالری مصرفی باشد، بدن این کالری اضافی را به صورت

چربی ذخیره می‌کند.



عوارض افزایش وزن ناشی از مصرف بیش از حد شیرینی‌جات:

چاقی: چاقی خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها از جمله

بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت نوع ۲، فشار خون بالا و برخی

انواع سرطان را افزایش می‌دهد.

کبد چرب: مصرف زیاد قند می‌تواند به کبد آسیب برساند و باعث

بیماری کبد چرب شود.

مقاومت به انسولین: مصرف زیاد قند می‌تواند باعث مقاومت بدن

به انسولین شود که در طولانی مدت منجر به دیابت نوع ۲

می‌شود.



چگونه می‌توانیم از افزایش وزن ناشی از مصرف

شیرینی‌جات جلوگیری کنیم؟

مصرف متعادل: شیرینی‌ها را به عنوان یک میان وعده گاه

به گاه مصرف کنید و نه به عنوان یک بخش اصلی رژیم

غذایی.

انتخاب شیرینی‌های سالم‌تر: شیرینی‌هایی را انتخاب کنید که

حاوی میوه، مغزها یا شکلات تلخ هستند.

توجه به اندازه سروینگ: به اندازه سروینگ که روی

بسته‌بندی شیرینی‌ها نوشته شده است، توجه کنید و از

خوردن بیش از حد آن خودداری کنید.





7

### افزایش وزن

نوشیدنی های قندی منبعی از قندهای افزوده شده محسوب می شوند. اگر هر روز نوشابه می نوشید و به میزان دریافت کالری خود توجهی نمی کنید، طی 3 سال حداقل 7 کیلو سنگین تر خواهید شد. افزایش وزن منجر به بروز مشکلاتی مانند دیابت و برخی سرطان ها می شود.



## References

"Obesity and overweight". World Health Organization. 2003. Archived from the original on 2011-12-10.

Retrieved 2009-04-27.

Ng, M.; Fleming, T.; Robinson, M.; Thomson, B.; Graetz, N.; Margono, C.; et al. (29 May 2014). "Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980–2013: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013". *The Lancet*. 384 (9945): 766–781. doi:10.1016/S0140-6736(14)60460-8. ISSN 0140-6736. PMC 4624264. PMID 24880830.



## فصل هفتم دیابت نوع 2 و مصرف شیرینی

دیابت نوع 2 یک بیماری مزمن است که در آن بدن نمی‌تواند به طور موثر از انسولین استفاده کند یا انسولین کافی تولید نمی‌کند. انسولین هورمونی است که قند خون را تنظیم می‌کند. یکی از عوامل مهم در مدیریت دیابت نوع 2، کنترل رژیم غذایی است و مصرف شیرینی‌ها به دلیل محتوای قند بالای آنها، یکی از مواردی است که باید با احتیاط مصرف شود.



چرا مصرف شیرینی برای بیماران دیابتی نوع 2 مضر است؟

افزایش قند خون: مصرف شیرینی باعث افزایش سریع قند خون

می‌شود که می‌تواند برای افراد مبتلا به دیابت خطرناک باشد.

نوسانات قند خون: نوسانات قند خون می‌تواند باعث بروز

عوارض مختلفی مانند خستگی، سرگیجه، تاری دید و حتی آسیب

به اعصاب و کلیه‌ها شود.



چه نوع شیرینی‌هایی برای بیماران دیابتی مضرتر هستند؟  
شیرینی‌های صنعتی: این شیرینی‌ها معمولاً حاوی مقدار  
زیادی قند افزوده شده، چربی‌های ترانس و مواد نگهدارنده  
هستند که همه این‌ها برای بیماران دیابتی مضر است.  
نوشابه‌ها و آبمیوه‌های صنعتی: این نوشیدنی‌ها حاوی  
مقدار زیادی قند هستند و باید از مصرف آن‌ها خودداری  
شود.

شیرینی‌هایی که حاوی آرد سفید هستند: آرد سفید باعث  
افزایش سریع قند خون می‌شود و باید از مصرف آن اجتناب  
شود.



نکات مهم برای بیماران دیابتی مشورت با پزشک و

متخصص تغذیه: قبل از هرگونه تغییر در رژیم غذایی، با

پزشک و متخصص تغذیه مشورت کنید.

کنترل اندازه سروینگ: حتی اگر شیرینی سالمی را انتخاب

کردید، باید به اندازه سروینگ آن توجه کنید.

ورزش منظم: ورزش منظم به کنترل قند خون و کاهش

وزن کمک می‌کند.





8

نوشیدنی های قندی می تواند احتمال ابتلا به دیابت نوع 2 را افزایش دهند. علت بروز این مشکل این است که زمانی که قند در داخل خون باقی می ماند، بدن واکنش نشان داده و هورمون انسولین کمتری تولید می کند. انسولین غذایی را که می خورید به انرژی تبدیل می کند. یا ممکن است انسولین به درستی کار نکند.

## References

"Diabetes Blue Circle Symbol". International Diabetes Federation. 17 March 2006. Archived from the original on 5 August 2007.

"Diabetes". www.who.int. Archived from the original on 26 February 2023. Retrieved 1 October 2022.

Kitabchi AE, Umpierrez GE, Miles JM, Fisher JN (July 2009). "Hyperglycemic crises in adult patients with diabetes". *Diabetes Care*. 32 (7): 1335–1343. doi:10.2337/dc09-9032. PMC 2699725. PMID 19564476. Archived from the original on 2016-06-25.



