

# قند و شکر را حذف کنید تا پوستتان خوب شود

اردیبهشت 26، 1394

یک کارشناس تغذیه گفت: حذف کامل قند و شکر از برنامه غذایی و جایگزینی آن با قندهای طبیعی می‌تواند به بهبود و شادابی پوست کمک کند.

به گزارش خبرنگار نگاه روز، مریم شیرمستی ادامه داد: بر اساس یک برنامه تغذیه سالم، لازم است 10 درصد کالری روزانه بدن فرد از طریق قند تامین شود.

وی با بیان اینکه برخی از افراد به دلیل قند خون یا برخی بیماری‌های خاص قندهای ساده مانند قند و شکر را کنار می‌گذارند، عنوان کرد: حذف این قندها اگر با جایگزینی قندهای طبیعی همراه باشد، مشکلی ایجاد نخواهد کرد.

شیرمستی معتقد است: در برخی موارد مصرف کامل قندهای ساده مانند قند و شکر می‌تواند خواص درمانی هم داشته باشد و حتی در طب سنتی گفته شده حذف قند و شکر برای شادابی پوست مفید است.

به گفته این کارشناس تغذیه، بهتر است از قندهایی که دیر قند خون را بالا می‌برند و دیر پایین بیاورند استفاده شود که قندهای طبیعی از این دسته هستند.

وی مصرف انواع میوه‌های خشک مانند خرما، توت خشک، انجیر و ... را جایگزین مناسبی برای قند دانست و تاکید کرد: به جای شکر هم می‌توان از شیره انگور، شیره خرما یا عسل استفاده کرد.

شیرمستی تصریح کرد: البته باید به خاطر داشت که حتی مصرف قندهای طبیعی هم اگر بیش از حد باشد چاقی و اضافه وزن را در پی دارد.