

آیا میدانید محدود کردن مصرف شکر کلیدی است برای افزایش طول عمر؟

دکتر تقی قفقازی:استاد دانشگاه-همکار علمی شرکت گل دارو

امروزه به خوبی شناخته شده است که محدود کردن مصرف شکر در رژیم غذایی کلید بسیار شناخته شده ای برای افزایش طول عمر می باشد. در بین تمام مولکول‌هایی که قادر به وارد کردن آسیب به بدن هستند، مولکول‌های شکر احتمالاً بیشترین آسیب را به بدن وارد می سازند. به خصوص فروکتوز یک ماده پیش‌تاز شدید الاثر در ایجاد التهاب به حساب می آید، که موجب تولید فرآورده گلیکوله شده نهایی (AGES) گردیده و فرآیند پیری را سرعت می بخشد. همچنین رشد خطرناک بعضی انواع سلول‌های چربی را در اطراف اعضاء حیاتی که نشانه ای از بیماری دیابت و بیماری قلبی است تشدید می کند. در یک مطالعه روی فروکتوز، ۱۶ داوطلب تحت یک رژیم کنترل شده محتوی فروکتوز زیاد قرار گرفتند و در عرض ۱۰ هفته سلول‌های چربی جدیدی در اطراف قلب، کبد و سایر اعضاء گوارشی آنها به وجود آمد.

قند فروکتوز افزون بر این موجب افزایش میزان انسولین و لپتین در خون شده و از طرف دیگر حساسیت گیرنده‌های این هر دو عامل حیاتی را به آنها کاهش می دهد. این امر عامل مهمی برای پیری زودرس و بیماری‌های مزمن مخرب وابسته به پیری، مانند بیماری‌های قلبی می باشد. باید در نظر داشت در حالیکه افزایش مختصر قند خون بعد از صرف هر غذا طبیعی است، ولی افزایش بیش از حد و بالا ماندن آن در طولانی مدت طبیعی نبوده و مضر می باشد. همچنین مصرف مواد غذایی دیگر حاوی قند مانند: نان سفید، پاستا، ماکارونی، بیسکوئیت و شکلات که در بدن به قند تبدیل می شوند، عملاً سلامتی را به خطر انداخته و موجب چاقی می گردند، در حالی که رژیم غذایی پرچربی به تنهایی موجب چاقی نمی شود. فروکتوز و قندهای دیگر حساسیت سلولی به انسولین و لپتین را کاهش داده و در عوض سلول‌های چربی بیشتری در خود ذخیره نموده و موجب افزایش وزن می شود. بنابراین برای جوان ماندن باید از مصرف مواد قندی در حد امکان اجتناب نمود. عوارض جانبی فروکتوز روی بدن متعدد است، ولی یکی از مکانیسم‌هایی که موجب آسیب شدید می شود، گلیکوله شدن است. چنانچه ذکر گردید، گلیکوله شدن فرآیندی است که در آن قند پیوند اسیدهای آمینه شده و تبدیل به فرآورده گلیکوله شده نهایی (AGES) می شود. این فرآیند موجب التهاب شده و می تواند سیستم ایمنی را فعال سازد.

ماکروفاژها سلول‌های لاشخوری هستند که بخشی از سیستم دفاعی بدن بوده و گیرنده‌های خاصی در خود دارند. این گیرنده ها در بدن با ترکیبات گلیکوله شده پیوند شده و آنها را نابود می کنند. متأسفانه این فرآیند دفاعی همچنین می تواند ایجاد ضایعاتی در داخل شریان ها نمایند. برای مثال پلاک‌های اتر و اسکروز حاصل این فرآیند است. بنابراین باید میزان فرآورده‌های گلیکوله را در بدن به حداقل رسانید، در حدی که سیستم دفاعی مجبور نباشد برای مقابله با آنها به شدت فعالیت نماید. پیشنهاد می شود میزان مصرف فروکتوز حدود ۲۵ گرم در روز باشد و در صورتی که میزان اسید اوریک (نشانه گر فعالیت واکنش‌های التهابی و مسمومیت ناشی از

فروکتوز) بالا باشد، مقدار مصرف روزانه فروکتوز به حدود ۱۵ گرم در روز برسد. مصرف غذاهای فراوری شده و نوشابه‌های شیرین علی‌الخصوص، موجب بالا رفتن غلظت فروکتوز در بدن می‌شوند.

اصول متابولیسم فروکتوز

امروزه معلوم شده‌است که تفاوت‌های فاحشی در متابولیسم قندهای مختلف در بدن وجود دارد. دانستن اینکه هنگام مصرف فروکتوز کبد باید خیلی بیشتر از هنگام مصرف گلوکز فعالیت کند، بسیار با اهمیت است. در خلاصه زیر، برای کمک به درک خسارت زیاد ناشی از مصرف فروکتوز روی سلامتی انسان، جزئیات مربوط به تفاوت‌های متابولیکی عمده بین گلوکز و فروکتوز ارائه شده‌است.

* بعد از مصرف فروکتوز تقریباً تمام فشار متابولیکی به کبد وارد می‌شود. در صورتی که در مورد گلوکز کبد فقط ۲۰ درصد آنرا متابولیزه می‌کند.

* هر سلول در بدن (شامل مغز) گلوکز را برای ایجاد انرژی به کار می‌گیرد و بنابراین گلوکز بلافاصله بعد از مصرف سوخت و ساز می‌یابد. در مقابل، فروکتوز در ابتدا به اسیدهای چرب آزاد، VLDL (شکل آسیب رسان کلسترول) و تری‌گلیسیرید تبدیل شده، و به شکل چربی ذخیره می‌شود.

* اسیدهای چرب حاصل شده در حین متابولیسم فروکتوز به شکل قطره‌های چربی در کبد و نسوج عضلات اسکلتی جمع شده، موجب مقاومت به انسولین و کبد چرب غیر الکلیک می‌شود. به طوری که به تدریج مقاومت به انسولین بیشتر شده و به سندروم متابولیک و دیابت نوع ۲ منجر می‌شود.

* فروکتوز یک قند با حداکثر اثر چربی دوستی است. مصارف دیگر فروکتوز، تبدیل به گلیسرول فعال شده (g-3-p) است، که مستقیماً برای تبدیل اسیدهای چرب آزاد به تری‌گلیسیرید به کار گرفته می‌شود. هر چقدر g-3-p بیشتری داشته باشید، چربی بیشتری ذخیره می‌کنید، در حالی که گلوکز روی این فرایند اثری ندارد. اگر ۱۲۰ کالری گلوکز مصرف کنید، کمتر از یک کالری به شکل چربی ذخیره می‌شود. در حالی که از ۱۲۰ کالری فروکتوز، ۴۰ کالری آن به چربی ذخیره تبدیل می‌شود. عملاً فروکتوز به مقدار زیادی چربی تبدیل می‌شود.

* متابولیسم فروکتوز در کبد موجب تولید فراورده‌های بی‌حاصل و سموم زیادی، مانند اسید اوریک، شده که در تجمع چربی موثر بوده و موجب چاقی می‌شود.

* گلوکز چنین عملی را انجام نمی‌دهد، و هورمون گرسنگی (Ghrelin) را وقفه داده و بدین ترتیب با تحریک هورمون لپتین (Leptin) اشتها را وقفه می‌دهد. فروکتوز اثری روی هورمون گرسنگی نداشته و مانع ارتباط مغز با لپتین شده، و منجر به پر خوری می‌گردد.

چگونه تمایل مصرف قند را کاهش دهیم

از مصرف شکر در حد توان اجتناب کنید. سعی زیادی در کم مصرف نمودن فروکتوز، کم تر از ۲۵-۱۵ گرم در روز، نمایید. این امر به خصوص برای افراد چاق یا مبتلا به دیابت، کلسترول بالا در خون و فشار خون بالا، بسیار اهمیت دارد. شکر به شدت اعتیاد آور است و کم کردن مصرف آن، به خصوص اگر مصرفش بالا باشد، نیاز به تلاش زیاد دارد.

به هر شکل به جای شکر از مواد زیر استفاده کنید:

۱. گیاه شیرین استویا (Stevia) را به کار برید.

۲. شکر نیشکر با حداقل مقدار مصرف کنید.

۳. از عسل ارگانیک خالص، در حد تعادل استفاده کنید.

۴. شربت ذرت مصرف نکنید.

شیوه زندگی در پیری

تمام شیوه‌های صحیح زندگی در پیشبرد سلامتی انسان اثر مهمی در طولانی شدن عمر داشته و به خصوص از مهمترین موارد، طبیعی نگاه داشتن غلظت انسولین و لپتین در خون است. به این منظور قطع مصرف شکر و آرد سفید، افزایش فعالیت جسمی و ورزش، کمک به رسیدن به اهداف فوق است. حال برای اینکه به طور واقعی طولانی نمودن عمر را عملی سازیم، باید شیوه زندگی را در کلیه امور زندگی مورد توجه قرار داده و به توصیه های زیر دقت بیشتری بنماییم:

۱. یاد بگیریم چگونه استرس را به خود راه ندهیم. استرس اثر مستقیم روی پدیده ایجاد التهاب دارد، که به نوبه خود شروع کننده بسیاری از بیماری‌های مزمن است، که هر روز موجب مرگ و میر بسیاری از بیماران می‌شود. بنابراین مهار و تعدیل استرس، یک عامل مهمی در ازدیاد طول عمر است. شیوه حفظ تعادل روحی و هیجان و دوری از استرس عبارت است از: ورزش و فعالیت جسمی، ارتباط با خدا و عبادت و حضرت حق.

۲. مصرف رژیم غذایی سالم و طبیعی، و حتی الامکان نوع ارگانیک، اولین قدم برای طولانی کردن عمر بوده و از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

۳. میزان ویتامین D در بدن در حد متعادل طبیعی حفظ شود. در تابستان به کمک نور خورشید و در زمستان با مصرف ویتامین D3 خوراکی به مقدار ۸۰۰ واحد در روز، آن را تامین نمایید.

۴. چربی حیوانی امگا۳ (Omega3) و حفظ نسبت صحیح امگا۳ به امگا۶، فاکتور قدرتمندی در حفظ طول عمر بیشتر است، و با مصرف ماهی می توان آن را تامین نمود.

۵. مصرف آنتی اکسیدان های غذایی از طریق مصرف توت فرنگی، گیلاس، آلبالو، ذغال اخته، قره قاط، توت سیاه، لوبیا و کنگر فرنگی.

۶. روغن نارگیل یک غذای ضد پیری عالی است، که خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی را کم می کند، و کلسترول خون را کاهش می‌دهد.

۷. رسوراترول Resveratrol که به عنوان یک عامل ضد پیری شناخته شده است، یک آنتی اکسیدان قوی می باشد، و در پوست و دانه انگور، ذغال اخته، توت سفید و بادام زمینی یافت می شود.
۸. ورزش بدنی را مرتب انجام دهید. فعالیت بدنی در پیشگیری و به تاخیر انداختن شروع فشار خون بالا، چاقی، بیماری های قلبی، استئوپروز و پوکی استخوان بسیار موثر است.
۹. از تماس با مواد شیمیایی خطرناک، سموم و مواد آلوده کننده محیط زیست، در حد امکان دوری کنید. این مواد شامل مواد تمیز کننده خانگی، حشره کش ها و سموم دفع کننده آفات نباتی می باشند.
۱۰. از مصرف داروهای شیمیایی، بدون تجویز پزشک و به طور خود سرانه، پرهیز کنید، زیرا هر ساله تعداد زیادی از بیماران را به علت بروز آثار سمی از بین می برند. با به کارگیری شیوه زندگی صحیح به این مواد نیاز پیدا نمی کنید.
۱۱. با مصرف پیشگیری کننده سیلیمارین (قرص لیور گل) کبد را فعال نگه دارید. سیلیمارین یک آنتی اکسیدان بسیار قدرتمند بوده و در نوسازی سلول های کبد، برای مبارزه با آثار سمی سموم آلوده کننده محیط زیست، که به طرق مختلف وارد بدن شده و موجب اثر سمی روی کبد می شوند، مبارزه کنید.
۱۲. با مصرف عصاره مریم گلی به شکل قرص گلیکوگل، حساسیت سلول های بدن را نسبت به انسولین افزایش داده و قند خون را کاهش دهید.

Ref:

1. Dietary Advanced Glycation End Products and Aging. Nutrients. 2010; 2(12): 1247-1265.

گل دارو