

پاستیل



پاستیل از آن دسته خوراکی هاست که ظاهر جذاب و طعم خوش بزرگ و کوچک را به سمت خود می کشد. گفتگوی زیر با دکتر محمدحسین عزیزی، متخصص صنایع غذایی و عضو هیات علمی دانشگاه تربیت مدرس برای آشنایی بیشتر با خوب و بد این محصول ژله ای است.

پاستیل از آن دسته خوراکی هاست که ظاهر جذاب و طعم خوش بزرگ و کوچک را به سمت خود می کشد. گفتگوی زیر با دکتر محمدحسین عزیزی، متخصص صنایع غذایی و عضو هیات علمی دانشگاه تربیت مدرس برای آشنایی بیشتر با خوب و بد این محصول ژله ای است.

آقای دکتر! ژلاتین پاستیل از چه چیزی تهیه می شود؟

ژلاتین پاستیل از پوست یا استخوان حیوانات مختلفی مانند گاو، خوک یا حتی ماهی درست می شود اما در کشور ما به دلیل مساله حلال بودن، تنها پوست و استخوان گاو و به ندرت ماهی کاربرد دارند.

این ژلاتین ها در کشور خودمان تولید نمی شوند؟

خیر. ما در ایران فرآیند تولید ژلاتین نداریم و به همین خاطر ژلاتین های وارداتی باید حتما مورد تایید مقامات بهداشتی و دامپزشکی مان باشند تا مطمئن باشیم ژلاتینی که وارد می کنیم، حتما از حیوان حلال گوشت تهیه شده و آن حیوان هم به روش اسلامی ذبح شده است.

تصور می کنند که پاستیل ها منبع کلسیم هستند در حالی که این طور نیست و نمی توان عادت به خوردن آن را عاملی برای پیشگیری از بروز پوکی استخوان در نظر گرفت

آیا مصرف ژلاتین مفید است؟

البته. مصرف ژلاتین خالص به همه افراد حتی آن هایی که در رژیم غذایی به سر می برند هم توصیه می شود چون این ماده غذایی سرشار از پروتئین است و کالری زیادی ندارد اما وقتی که با انواع رنگ ها و اسانس های طبیعی و مصنوعی و حتی شکر مخلوط می شود دیگر باید در مصرف آن ها حد اعتدال را رعایت کرد.

یعنی خوردن پاستیل به اندازه خوردن ژلاتین خالص مفید نیست؟

نه. همان طور که گفتیم در فرآیند تولید پاستیل، مقدار زیادی شکر، رنگ و اسانس خوراکی استفاده می شود که این موضوع باعث می شود مصرف پاستیل را به افراد چاق و آن هایی که در حال لاغر شدن هستند، توصیه نکنیم. کودکان زیر 2 سال نیز سیستم گوارش حساسی دارند و بهتر است خوراکی هایی که افزودنی دارند را کمتر میل کنند.

آقای دکتر! چرا پاستیل سفت تر از ژله است؟ مگر فرآیند تولید آن ها یکسان نیست؟

ژلاتین با 3 درجه قدرت مختلف تولید می شود، کم، متوسط و زیاد. پاستیل از ژلاتین های با قدرت بیشتر تهیه می شود و به همین دلیل حالت جویدنی و سفت دارد اما ژلاتین موجود در ژله ها و پودر آن ها، ژلاتینی با درجه متوسط و کم است و به همین خاطر ژله از پاستیل، شل تر است.

ژلاتین بو و مزه زنده های ندارد؟

خیر. ژلاتین خالص، بدون مزه، رنگ و بو است و به همین دلیل در بازار تولید به آن انواع رنگ ها و اسانس های مجاز خوراکی و شکر اضافه می کنند تا این ماده خوراکی مشتری پسند شود.

پس چون این افزودنی ها مجاز هستند می توان بدون دغدغه پاستیل خورد؟

خیر. هر چقدر هم که افزودنی های پاستیل مجاز باشند اما به هر حال طبیعی نیستند و مصرف زیادشان به هیچ وجه توصیه نمی شود. به علاوه پاستیل مقدار زیادی شکر دارد که مصرف مداومش برای دندان ها و به طور کلی برای بدن مفید نیست و کالری بالایش می تواند باعث بالارفتن وزن شود.

بعضی از تولیدکنندگان، ادعا می کنند که از کنسانتره میوه به جای اسانس آن در تولید پاستیل استفاده می کنند. چه تفاوتی بین اسانس و کنسانتره وجود دارد؟

اسانس، به صورت مصنوعی و شیمیایی تهیه می شود اما کنسانتره از میوه طبیعی درست می شود. بعید به نظر می رسد که در فرآیند تولید پاستیل از کنسانتره میوه ها استفاده شود چون این کار

باعث شل شدن ژلاتین و مشکل شدن قالب گیری آن می شود.

آیا پاستیل های میوه ای مزیتی بر سایر پاستیل ها مثلا انواع نوشابه ای آن ها دارند؟

خیر. همان طور که عنوان شد این طعم ها و بوها فقط اسانس هستند و بین اسانس های میوه ای و نوشابه ای تفاوتی از نظر ارزش غذایی وجود ندارد. بنابراین نمی توان گفت که یکی از آن ها از دیگری بهتر است. برخی تصور می کنند که پاستیل ها منبع کلسیم هستند در حالی که این طور نیست و نمی توان عادت به خوردن آن را عاملی برای پیشگیری از بروز پوکی استخوان در نظر گرفت.

روغنی که به سطح پاستیل ها می زنند چیست؟ ضرری برای مصرف کننده ندارد؟

این روغن که روغن خوراکی است بیشتر برای براق شدن پاستیل ها و جلوگیری از چسبیدن آن ها به یکدیگر به سطح شان افزوده می شود و میزان آن بسیار کم است و نمی تواند از نظر اضافه کالری دریافتی برای مان مشکلی ایجاد کند.

آیا منع مصرف پاستیل برای بعضی افراد وجود دارد؟

خیر. همه می توانند به مقدار محدود پاستیل بخورند. فقط به خاطر شکر موجود در آن، کسانی که اضافه وزن یا دیابت دارند باید در مصرف این خوراکی خوشمزه حداقل ها را رعایت کرده و حتما در این مورد با پزشک خود مشورت کنند. البته آن هایی که دیابت نوع 1 دارند و انسولین تزریق می کنند مشکل چندانی در این زمینه ندارند اما دیابتی های نوع 2 باید در خوردن انواع تنقلات شیرین مراقب باشند.

آقای دکتر! برخی از والدین و به خصوص مادران به شیرخواران در حال دندان درآوردن شان پاستیل می دهند تا آن ها به دندان شان بکشند. به نظر شما این کار درست است؟

به هیچ عنوان. چون ممکن است شیرخواران تکه ای از پاستیل را با دندان خود جدا کنند و این تکه داخل نای آن ها برود و باعث خفگی شان بشود. ضمن این که شیرخواران سیستم ایمنی و گوارش ضعیف و حساسی دارند و خوردن خوراکی هایی مانند پاستیل می تواند بسیار خطرناک باشد.

پاستیل و کودکان

دکتر زیبا سجادی دندانپزشک کودکان با اشاره به مضرات ناشی از مصرف زیاد پاستیل در کودکان می گوید: چسبندگی ژلاتین به دندان های کودکان و کوتاهی آنان در رعایت بهداشت دهان، به تخریب دندان ها منجر می شود.

در سال های اخیر برخی از کارخانه های تولید پاستیل، ویتامین C را به محصولات خود افزوده اند و با تاکید بر ارزش سلامتی این گونه پاستیل ها جایگاه خوبی در بازار پیدا کرده اند. باید به خاطر داشته باشیم که ژلاتین به آسانی در بدن جذب می شود و حتی به گوارش سایر مواد غذایی از طریق تولید امولسیون کمک می کند؛ علاوه بر آن به عنوان مکمل غذایی در رژیم های مخصوص استفاده می شود. به طور معمول ژلاتین حاوی 80 درصد پروتئین، 13 درصد رطوبت و 2 درصد مواد مغذی است.

با این حال، والدین باید در نظر داشته باشند اگر کودکان شان از پاستیل به میزان زیادی استفاده می کنند، از سلامت دندان آن ها غافل نمانند.