

صبحانه سالم با خامه کم چرب و ساده



مصرف خامه یا سرشیر به همراه چای شیرین در وعده صبحانه خالی از لطف نیست. این فرآورده لبنی پرچرب زمانی لذیذتر می‌شود که آن را همراه با شیر خرم، عسل یا شکلات میل کنیم.

جام جم آنلاین: مصرف خامه یا سرشیر به همراه چای شیرین در وعده صبحانه خالی از لطف نیست. این فرآورده لبنی پرچرب زمانی لذیذتر می‌شود که آن را همراه با شیر خرم، عسل یا شکلات میل کنیم. حال پرسش اینجاست ارزش تغذیه‌ای خامه چه میزان است؟ فرق میان خامه با سرشیر چیست؟ آیا خامه مورد استفاده در قنادی‌ها همان خامه‌ای است که در وعده صبحانه استفاده می‌کنیم؟ ارزش تغذیه‌ای خامه

مواد مغذی موجود در خامه مانند شیر است. با این تفاوت که مقدار چربی آن بیشتر و متراکم‌تر است. میزان چربی موجود در خامه برحسب نوع خامه از 30 تا 60 درصد متغیر است. خامه ساده با 10 تا 18 درصد چربی برای تهیه نوشیدنی‌ها، خامه صبحانه با 30 تا 35 درصد چربی جهت مصارف خانگی و خامه قنادی با 40 درصد چربی جهت تهیه بستنی، کیک و شیرینی خامه‌ای استفاده می‌شود. هر چه خامه پرچرب‌تر باشد میزان ویتامین‌های محلول در آب نظیر ویتامین‌های B و C و اسید فولیک آن کاهش یافته و بر میزان ویتامین‌های محلول در چربی نظیر ویتامین‌های A، E و D آن افزوده می‌شود. به گونه‌ای که غلظت ویتامین A خامه بسته به درصد چربی آن از 2 تا 12 برابر افزایش می‌یابد. اما با تمام این مزایا نباید فراموش کرد که خامه، کالری بسیار بالایی دارد و افرادی که تمایل به کنترل وزن دارند باید مصرف آن را محدود کنند. افراد مبتلا به قند و چربی خون بالا نیز باید از مصرف آن بپرهیزند. البته امروزه در صنعت، خامه‌های رژیمی یا گیاهی تولید می‌شوند که به علت پایین بودن میزان چربی اشباع، اسیدهای چرب ترانس و عدم وجود کلسترول ضرر کمتری دارند. معمولاً در این نوع خامه‌ها از جانشین شونده‌های چربی استفاده می‌شود که اغلب دارای پایه نشاسته‌ای، سلولزی یا پروتئینی هستند. اما با این وجود به بیماران قلبی - عروقی و افراد دارای چربی خون بالا توصیه می‌شود که این محصول را نیز با نظر پزشک مربوطه استفاده کنند.

تفاوت خامه با سرشیر

برخی افراد تصور می‌کنند اگر سرشیر را جایگزین خامه کنند، دیگر در معرض خطرات ناشی از چربی خون بالا نخواهند بود. اما باید دانست که سرشیر همان خامه است. سرشیر، نوعی خامه‌گیری خانگی است که در گذشته بسیار متداول بوده، در این روش شیر گرم را به تدریج خنک می‌کنند. طی این زمان گویچه‌های چربی به همراه مقداری از پروتئین‌های کازئین روی سطح شیر بسته می‌شوند که به آن سرشیر و 171#& سرشیر را گویند. اما امروزه جهت تهیه انواع خامه‌ها بویژه خامه صبحانه از دستگاه خامه‌گیر که به کمک نیروی گریز از مرکز عمل می‌کند، استفاده می‌کنند. بنابراین تنها تفاوت بین خامه و سرشیر تنها در غشای گویچه‌های چربی آن است و هر دو از لحاظ میزان چربی اشباع و کلسترول برابر و به یک میزان کالری به بدن می‌رسانند.

خامه‌های قنادی

موضوع دیگر خامه‌های قنادی هستند که اغلب افراد به گمان آن که این خامه‌ها سفیده زده شده تخم‌مرغ به همراه مقدار کمی خامه و شکر هستند، آن را کم‌کالری و بی‌ضرر می‌دانند، اما باید دانست که خامه‌های قنادی، حاوی 35 تا 38 درصد چربی هستند که گاهی برای قوام بیشتر، محتوای چربی آن را به 40 درصد نیز می‌رسانند. بنابراین هر چه خامه قنادی غلیظ‌تر و قوام بیشتری داشته باشد پرچرب‌تر است. اکثر شیرینی‌های خامه‌ای، دسرها، کیک‌ها و بستنی‌ها از خامه‌های پرچرب که دارای چربی اشباع و کلسترول بالایی هستند به همراه مقدار زیادی شکر تهیه می‌شوند که مقدار مازاد شکر آنها علاوه بر چربی خامه، در بدن به چربی ذخیره‌ای تبدیل می‌شود و این امر منجر به کاهش حساسیت بدن نسبت به ترشح انسولین و همچنین به دنبال آن افزایش قند و چربی و فشار خون و ابتلا به بیماری‌های شریانی می‌شود.

توصیه‌ها

از خرید سرشیرهایی که به روش سنتی و به صورت فله‌ای و باز عرضه می‌شوند جدا اجتناب کنید. این محصولات به صورت غیربهداشتی تولید و عرضه می‌شوند و اغلب به دلیل آن که از شیرهای جوشیده نشده به دست می‌آیند، آلوده به انواع باکتری‌های سل، بروسلا، لیستریا، استافیلوکوک و انواع بیماری‌های اسهالی هستند که برای مصرف‌کننده بسیار مخاطره‌آمیز است. خامه را باید در یخچال در دمای 4 درجه سانتی‌گراد به مدت 6 روز نگهداری کرد. خامه تاریخ گذشته در اثر لاکتو باسیل‌ها ترش شده و بیماری‌زا می‌شود.

هنگام خرید خامه به تاریخ مصرف و مجوز بهداشت آن توجه کنید و از خرید محصولاتی که تنها یک روز به تاریخ انقضای آنها مانده بپرهیزید.

عسل، خرما و شکلات طعم‌دهنده‌هایی هستند که در صنعت به خامه اضافه می‌شوند. این خامه‌های طعم‌دار علاوه بر چربی خامه، حاوی شکر زیادی هستند که کالری محصول را 2 تا 3 برابر افزایش می‌دهند. بنابراین مصرف این محصولات را محدود کنید.

فاخره بهبهانی
جام جم