

چه نوع سسی انتخاب کنیم؟



سس‌ها یکی از اجزای تکمیل‌کننده انواع غذاهای حاضری و سالادها به شمار می‌رود و همیشه در فهرست خرید مایحتاج خانواده‌ها ذکر می‌شود. سس مایونز، کچاب، خردل، سویا و... از جمله این سس‌ها هستند، اما پرسش اینجاست این سس‌ها دارای چه ویژگی‌هایی هستند؟ آیا مصرف مداوم آنها می‌تواند برای سلامت مصرف‌کننده مخاطره‌آمیز باشد؟

جام جم آنلاین: سس‌ها یکی از اجزای تکمیل‌کننده انواع غذاهای حاضری و سالادها به شمار می‌رود و همیشه در فهرست خرید مایحتاج خانواده‌ها ذکر می‌شود. سس مایونز، کچاب، خردل، سویا و... از جمله این سس‌ها هستند، اما پرسش اینجاست این سس‌ها دارای چه ویژگی‌هایی هستند؟ آیا مصرف مداوم آنها می‌تواند برای سلامت مصرف‌کننده مخاطره‌آمیز باشد؟

سس کچاب یا گوجه‌فرنگی

کچاب با نام‌های مختلفی چون سس گوجه‌فرنگی و سس قرمز شناخته می‌شود. این سس ترکیبی از عصاره گوجه‌فرنگی، شکر، سرکه، شربت ذرت و افزودنی‌های دیگر است.

در 100 گرم آن 105 کالری و در یک قاشق آن 18 کالری انرژی نهفته است. این سس بسیار کم‌چرب بوده و به دلیل غنی بودن از لیکوپن گوجه‌فرنگی، خواص آنتی‌اکسیدانی قوی داشته و حاوی مواد مغذی زیادی است. بهتر است این سس را به صورت خانگی تهیه کنید، زیرا انواع صنعتی آن دارای مواد نگهدارنده است. این سس حاوی مقدار زیادی شکر بوده و مصرف آن برای افراد مبتلا به دیابت محدودیت دارد.

سس مایونز

سس مایونز ترکیبی از روغن، زرده تخم‌مرغ، سرکه، آبلیمو و سایر چاشنی‌هاست. در 100 گرم آن 720 کالری و در یک قاشق غذاخوری آن 110 کالری انرژی نهفته است. یک قاشق آن از نظر کلسترول مشکل‌ساز نیست، ولی افراط در مصرف آن می‌تواند اضافه وزن، افزایش چربی خون و بیماری‌های عروقی ایجاد کند.

امروزه در صنعت به منظور کاهش چربی مایونز، سس‌های رژیمی تولید می‌شود. این سس‌ها اغلب دارای پایه نشاسته، ژل یا سایر ترکیباتی هستند که بافت محصول را به سس مایونز نزدیک می‌کند.

هر قاشق غذاخوری این سس‌ها فاقد کلسترول و تنها حاوی 18 کالری انرژی است. البته بهتر است بدانید در برخی سس‌های رژیمی، مواد نشاسته‌ای خود می‌توانند برای افراد مبتلا به بیماری‌های مختلف دردسرساز باشند. بنابراین محصولات رژیمی باید تحت نظر پزشک مصرف شوند.

سس خردل

این روزها که سس گوجه‌فرنگی و مایونز در انواع و اقسام مختلف تولید می‌شود، سس خردل با آن طعم، بوی عجیب و تند و تیزش کمتر مورد استقبال قرار می‌گیرد. این سس ترکیبی از خردل ساییده شده، روغن، تخم‌مرغ، نمک، شکر، سرکه، نشاسته و برخی ادویه‌جات است. سس خردل از دانه‌های سیاه خردل تهیه شده و تندترین نوع سس در حین طبخ غذاست و حرارت، مقدار زیادی از خواص آن را تخریب می‌کند.

این سس به دلیل دارا بودن ترکیبات گوگردی خردل ضد عفونی‌کننده دستگاه گوارش بوده و با تحریک و تسریع ترشح بزاق و شیره معده به هضم غذا کمک کرده و اشتهاآور خوبی است و به جهت سدیم بالا باعث ایجاد تشنگی می‌شود.

سس‌های خردلی که از روغن و تخم‌مرغ تهیه می‌شوند بسیار پرکالری و چاق‌کننده بوده و کالری آن نزدیک به کالری سس مایونز است و مصرف درازمدت آن می‌تواند عوارض ناشی از اضافه وزن و چربی خون را همراه داشته باشد. این سس نیز دارای انواع کم‌چرب و پرچرب است.

سس سویا

مصرف این سس در میان ایرانی‌ها چندان رایج نیست و خانواده‌ها درباره آن اطلاع چندانی ندارند. این سس مدتی است که در برخی از غذاهای ایرانی استفاده می‌شود و در بعضی فروشگاه‌ها نیز شاهد عرضه آن هستیم. سس سویا نوعی سس تخمیر شده است که از دانه‌های سویا، غلات برشته شده، آب و نمک تهیه می‌شود. این سس بسیار شور و قهوه‌ای رنگ بوده و دارای 2 نوع روشن و تیره است. نوع روشن آن رقیق و ملایم و نوع تیره آن غلیظ، تند و کم نمک‌تر از نوع روشن آن است و عطر و طعم بهتری دارد. از سس سویا اغلب هنگام طبخ غذا استفاده می‌شود.

سویا به دلیل آن که خود دارای سدیم زیادی است و در عین حال آن را نمی‌توان بدون نمک تهیه کرد مصرف آن برای افراد با فشار خون بالا و بیماران قلبی - عروقی محدودیت دارد. این سس در میان سس‌هایی چون مایونز و خردل بهترین سس است، چرا که عامل چربی در آن دیده نمی‌شود.

این سس حاوی تمامی ترکیبات مفید سویاست و به دلیل دارا بودن فلاونوئیدها خاصیت آنتی‌اکسیدانی قوی داشته و از بروز انواع سرطان‌ها جلوگیری می‌کند. اما متخصصان تغذیه تاکید می‌کنند بهترین سس و چاشنی‌ها برای غذا استفاده از مواد طبیعی مانند آبلیمو، آبغوره و روغن زیتون است.

فاخره بهبهانی
جام جم