

## خرما و عسل به جای زولبیا و بامیه



برنامه‌ریزی برای یک تغذیه صحیح در ایام ماه مبارک رمضان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است تا هم بتوان با جلوگیری از پرخوری و آشفتن‌خوری، اصل پرهیز را رعایت کرد و هم با تقسیم انرژی و کالری مورد نیاز از زیان‌های کمبود غذایی در امان بود.

برنامه‌ریزی برای یک تغذیه صحیح در ایام ماه مبارک رمضان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است تا هم بتوان با جلوگیری از پرخوری و آشفتن‌خوری، اصل پرهیز را رعایت کرد و هم با تقسیم انرژی و کالری مورد نیاز از زیان‌های کمبود غذایی در امان بود.

اهمیت این قضیه به‌خصوص زمانی نمایان‌تر می‌شود که بدانیم در 15 روز دوم ماه رمضان بدن روزه‌داران ضعیف‌تر شده و نیاز به مراقبت و رسیدگی تغذیه‌ای بیشتری خواهد داشت چون به‌طور واضح بی‌توجهی به این مسئله در پایان این ماه و حتی در طولانی‌مدت آثار خودش را نشان خواهد داد. در این میان مصرف زولبیا و بامیه در ماه رمضان دیگر جزو سنت ما ایرانی‌ها شده است. در حالی که فراموش کرده‌ایم که خوردن چربی و شیرینی تا چه حد می‌تواند مضر باشد.

دکتر مسعود کیمیگر، متخصص تغذیه و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در گفت‌وگو با همشهری در مورد خطرات مصرف زولبیا و بامیه این‌طور توضیح می‌دهد: البته این سنت غلط به اشکال دیگر در کشورهای اسلامی دیگر هم دیده می‌شود. اگر این مواد به مقدار کم مصرف شوند، مانعی ندارد ولی مشکل اینجاست که روغن مصرفی در طبخ زولبیا و بامیه چندین بار استفاده می‌شود و ترکیبات مضر در اثر استحاله روغن تولید خواهند شد.

به گفته وی مشکل دیگر این است که ما فکر می‌کنیم باید این مواد را از بهترین قنادی‌های شهر خریداری کنیم در حالی که هیچ فرقی ندارد از کجا خریداری شوند چون مواد اولیه زولبیا و بامیه از انبارهای جنوب شهر از طریق قنادی‌ها خریداری شده و به فروش می‌رسند.

این متخصص تغذیه تصریح می‌کند: در حال حاضر همه مواد غذایی تقریباً مسئول فنی دارند به غیر از زولبیا و بامیه. برای همین است که ما توصیه می‌کنیم خانواده‌ها دستور طبخ این مواد را یاد گرفته و خود اقدام به تهیه آنها کنند. البته فراموش نشود که قند زولبیا و بامیه به‌علت چربی بالا دیر جذب می‌شود و این ماده هیچ نقش مثبتی در افزایش قند خون ندارد. برای همین توصیه ما به مصرف خرما، عسل، آبمیوه و موادی از این قبیل سر سفره افطار است.

دکتر سیدضیاءالدین مظهری، متخصص تغذیه نیز معتقد است زولبیا و بامیه‌ای که با روغن چندبار مصرف شده، درست می‌شود، دشمن قلب و سیستم گردش خون است.

وی با بیان اینکه روزه خود یک درمان است، می‌گوید: به‌دلیل فاصله زمانی زیاد بین نخستین و آخرین وعده غذایی در ایام روزه‌داری، گلیکوژن کبد (منبع ذخیره قندی) مصرف می‌شود و فرد ولع زیادی برای خوردن شیرینی پیدا می‌کند و متأسفانه به‌دلیل باور غلطی که در جامعه وجود دارد، افراد در مصرف زولبیا و بامیه که مملو از قندهای تصفیه شده و چربی‌های اشباع هستند و ممکن است در اثر جوشیدن، مواد سمی در آنها ایجاد شده باشد، افراط می‌کنند. روزه‌داران با خوردن مقدار زیادی از زولبیا و بامیه هم در روزهای ماه رمضان حال بدی پیدا می‌کنند و هم بعد از ماه مبارک رمضان دچار چاقی و افزایش وزن می‌شوند.

این متخصص تغذیه با تأکید بر اینکه بهتر است روزه‌داران از مصرف زولبیا و بامیه اجتناب کنند، اظهار می‌کند: متأسفانه برخی افراد 300 تا 400 گرم زولبیا و بامیه را یکجا مصرف می‌کنند، در حالی که به نفع آنهاست که قند مورد نیاز بدنشان را با خوردن خرما، شیر، کشمش، عسل، چای یا حتی آبمیوه تازه جبران کنند تا ولع خوردن زولبیا و بامیه هم در آنها کاهش پیدا کند. وی با ابراز تأسف از اینکه بیشتر زولبیا و بامیه‌ها به‌صورت غیراستاندارد و غیربهداشتی تهیه می‌شوند و در تهیه آنها از روغن‌های مانده و فاسد و همچنین مواد اولیه رو به فساد استفاده می‌شود، می‌گوید: هنگام خرید زولبیا و بامیه باید به رنگ آن توجه کنیم. هر چه زولبیا و بامیه قهوه‌ای‌تر و سوخته‌تر باشد نشانه مرغوبیت آن نیست بلکه نشان‌دهنده این است که در روغن بیشتر جوشیده و حرارت بیشتری دیده و در نتیجه حاوی مواد سمی بیشتری است.

وی همچنین می‌گوید: مردم تا حد امکان باید از مصرف زولبیا و بامیه و حتی کیک و شیرینی صرف‌نظر کنند تا سلامت آنها به خطر نیفتد.

با این حال به عقیده متخصصان تغذیه، زولبیا و بامیه باید تحت این شرایط مصرف شود:

- زولبیا و بامیه از مراکز تهیه و توزیع معتبر که شرایط بهداشتی را رعایت می‌کنند، خریداری شود.
- این شیرینی باید دارای عطر، طعم و رنگ روشن باشد سوختگی و تغییر رنگ و قهوه‌ای شدن در آن مشاهده نشود.
- ذرات سوخته شده روی زولبیا و بامیه وجود نداشته باشد.
- در یخچال یا محل خشک و خنک نگهداری شود.
- از نگهداری طولانی مدت آن در منزل خودداری شود.
- در حجم کم خریداری شود تا زود مصرف شود و مدت طولانی نگهداری نشود.
- در وعده سحری از مصرف زولبیا و بامیه پرهیز شود زیرا به علت شیرینی زیاد، قند خون به سرعت افزایش می‌یابد و گرسنگی زودرس را در ساعات ابتدایی روز در پی دارد.
- بهتر است افراد مبتلا به دیابت (قند خون بالا)، چاقی و چربی خون بالا از مصرف این نوع شیرینی‌ها پرهیز کنند و در صورت تمایل، کمترین مقدار ممکن را مصرف کنند.