

## بستنی گیاهی با طعم بستنی واقعی

اگر دلیل مشکل در هضم لاکتوز، ناچارید شیر و سایر لبنیات از جمله بستنی را از برنامه غذایی روزمره خود حذف کنید، تولید بستنی گیاهی با همان طعم و پروتئین‌های مفید بستنی واقعی، برایتان خبر خوبی است!



اگر دلیل مشکل در هضم لاکتوز، ناچارید شیر و سایر لبنیات از جمله بستنی را از برنامه غذایی روزمره خود حذف کنید، تولید بستنی گیاهی با همان طعم و پروتئین‌های مفید بستنی واقعی، برایتان خبر خوبی است!

بهنوش خرم‌روز: نوشیدن شیر و مصرف سایر مواد لبنی برای شما راحت است؟ یا اینکه به دلیل مشکلات گوارشی ناشی از لاکتوز آن ناچارید شیر و سایر محصولات لبنی را از برنامه غذایی روزمره خود کنار بگذارید؟ یکی از محصولات لبنی مورد علاقه بسیاری از مردم، بستنی است، آن هم با طعم‌های متنوع! اما افرادی که نمی‌توانند محصولات لبنی مصرف کنند، در بسیاری از موارد ناچار می‌شوند از خیر خوردن بستنی بگذرند!

خبر خوب این که به گزارش دیسکاور، محققین موفق شده‌اند نوعی بستنی جدید تولید کنند که تماماً از مواد گیاهی تولید می‌شود و فاقد لاکتوز است.

در واقع از مدت‌ها قبل تلاش می‌شد از سویا برای تولید بستنی‌های گیاهی استفاده شود، اما بستنی سویا مزه بستنی واقعی را ندارد و به گفته خیلی‌ها، حس بستنی را در دهان ایجاد نمی‌کند.

این‌بار محققین موسسه مهندسی فرآوری و بسته‌بندی فرانوفر در آلمان، تصمیم گرفتند از گیاه دیگری به نام لوبین استفاده کنند. پروتئین‌های لوبین و سویا با هم متفاوتند. به گفته محققین، دانه‌های لوبین، پروتئین‌های باکیفیتی تولید می‌کنند که با پروتئین‌های شیر کاملاً قابل مقایسه است و لوبین را در مقایسه با سویا در جایگاه برتری قرار می‌دهد. از سوی دیگر، بستنی به دست آمده از لوبین در دهان، همان حس بستنی به دست آمده از شیر را دارد.

در نهایت این محققین به دستورالعملی برای تولید بستنی از دانه‌های لوبین رسیدند و آن را در اختیار یک شرکت قرار دادند تا بستنی لوبینی به نام لوبینیز تولید کند. به علاوه لوبینیز را در طعم‌های مختلف مانند شکلات، وانیل، گیلان و توت‌فرنگی هم تولید کردند و در حال حاضر این بستنی گیاهی در برخی از فروشگاه‌های اروپا به فروش می‌رسد. قیمت آن هم 4 دلار برای نیم لیتر است.

شاید برایتان جالب باشد بدانید حدود 60 درصد از مردم سراسر دنیا نمی‌توانند محصولات لبنی را به راحتی مصرف کنند. بدن این افراد فاقد ژنی است که باعث تولید آنزیم لاکتاز می‌شود. آنزیم لاکتاز برای شکستن لاکتوز موجود در محصولات لبنی در سیستم گوارش ضروری است. شاید به نظر یک مشکل برسد، اما وقتی با سایر موجودات مقایسه کنیم، می‌بینیم که در واقع این افراد طبیعی هستند! توانایی هضم شیر در سایر پستانداران بعد از دوران شیرخوارگی از بین می‌رود و فقط در انسان، توانایی هضم شیر بعد از شیرخوارگی باقی می‌ماند. مطالعه‌ای وجود دارد که ادعا می‌کند این توانایی از حدود 7500 سال پیش در بشر به وجود آمده است.

البته ناتوانی در هضم لاکتوز، کشنده یا خطرناک نیست، اما روی زندگی روزمره افراد و به خصوص برنامه غذایی آن‌ها تاثیر می‌گذارد. افرادی که نمی‌توانند لاکتوز را هضم کنند، اغلب با مصرف محصولات لبنی دچار دل‌درد، نفخ یا سایر مشکلات گوارشی می‌شوند و به همین دلیل هم بیشتر محصولات لبنی را از برنامه غذایی خود حذف می‌کنند. آن‌ها باید موادی چون ویتامین دی را از مکمل‌های غذایی بگیرند.