

لواشك لاغر نمي كند



این روزها در بسیاری از فروشگاه‌ها، مغازه‌ها یا در دست اکثر دستفروشان مترو لواشک‌هایی می‌بینیم که در بسته‌بندی‌های متنوع با طعم‌های مختلف عرضه می‌شوند. در میان انواع این محصولات، لواشک‌های بی‌نام و نشانی هم هستند که تنها به صرف تعریف و تبلیغ فروشنده از طعم ترش، مزه به یاد ماندنی یا محصول فلان شهر بودن به فروش می‌رسند.

جام جم آنلاین: این روزها در بسیاری از فروشگاه‌ها، مغازه‌ها یا در دست اکثر دستفروشان مترو لواشک‌هایی می‌بینیم که در بسته‌بندی‌های متنوع با طعم‌های مختلف عرضه می‌شوند. در میان انواع این محصولات، لواشک‌های بی‌نام و نشانی هم هستند که تنها به صرف تعریف و تبلیغ فروشنده از طعم ترش، مزه به یاد ماندنی یا محصول فلان شهر بودن به فروش می‌رسند. اما سوال اینجاست لواشک‌های صنعتی از چه موادی تشکیل می‌شوند؟ آیا این محصولات خاصیتی هم دارند؟ چه فرقی میان لواشک‌های خانگی و صنعتی وجود دارد؟ آیا لواشک‌های بی‌نام و نشانی بیماری‌زا هستند؟

لواشك از چه موادي تشكيل شده؟

لواشك در واقع نوعي عصاره تغليظ و خشك شده میوه‌جات است که اغلب از انواع میوه‌های درجه 2 که بازار پسندی کمتری دارند یا میوه‌های مازاد بر مصرف بازار تهیه می‌شود. معمولاً برای تهیه لواشك از يك، دو یا چند نوع میوه با درجه رسیدگی نسبی که عطر، طعم، رنگ و خواص تغذیه‌ای و درمانی آنها ظاهر شده ولی کمی ترش‌مزه باشند، استفاده می‌شود. انواع آلوها، سیب، گلابی، زرشک، لیمو، زغال‌اخته و انار از جمله این میوه‌ها هستند که بر اثر ترکیب آنها با هم رنگ و طعم لواشك ایجاد می‌شود. معمولاً در لواشک‌های صنعتی علاوه بر میوه از پکتین (ژلاتین گیاهی) برای ایجاد قوام، از اسیدهای آلی و نمک برای ایجاد طعم ترش و شور آن و افزایش ماندگاری و از شکر (گلوکز و ساکاروز) برای تعدیل طعم ترش و شیرین شدن و در برخی لواشک‌هایی که از میوه‌های خشك تهیه می‌شوند، از آب و دی‌اکسید گوگرد استفاده می‌شود.

لواشك خاصیت دارد؟

اگرپایه لواشك‌ها میوه باشد، خواص تغذیه‌ای و درمانی آنها را باید با توجه به نوع میوه آنها شناخت. به طور معمول همه لواشك‌ها حاوی فیبر و ملین و مسهل بوده و محرك حرکات روده‌اند. رنگدانه‌های آنتی‌اکسیدانی آنها تا حدودی به دفع رادیکال‌های مضر و سمی بدن کمک می‌کند و حاوی درصد اندکی از ریزمغذی‌هاست. معمولاً جوشاندن، تغلیظ و خشك کردن مقدار زیادی از ریز مغذی‌ها بویژه ویتامین C لواشك را کاهش می‌دهد.

فرق میان لواشك خانگی با صنعتی چیست؟

لواشك‌ها اگر به صورت بهداشتی و خانگی تهیه شوند، به دلیل آن که نسبت به لواشك‌های صنعتی از نمک، شکر، اسید و مواد نگهدارنده تهیه نمی‌شوند، خواص تغذیه‌ای و درمانی موثرتری داشته و مصرف مرتب آنها می‌تواند تا حدود زیادی برای سلامت مفید باشند. ولی عاملی که موجب شده تا کمتر به فواید لواشك‌های خانگی پرداخته شود، آن است که برای خشك کردن این نوع لواشك‌ها از فضای آزاد استفاده می‌شود. وجود حشرات موذی آلوده، گرد و غبار خاک، میکروبیوم‌های هوازی، ذرات سرب معلق در هوای شهری و فضولات پرندگان و چارپایان در مناطق روستایی همگی از جمله عواملی هستند که توجه ما را به مصرف لواشك‌های صنعتی معطوف می‌کند. مهم‌ترین ویژگی لواشك‌های صنعتی معتبر آن است که به وسیله دستگاه‌های مجهز و بر اساس قوانین بهداشتی زیر نظر متخصصان این امر در مدت زمان مشخصی تهیه و خشك می‌شوند.

لواشك بی‌نام و نشانی بیماری‌زاست؟

لواشك‌های فله‌ای و بی‌نام و نشانی یا نامعتبری که طعم‌های غیرواقعی و رنگ‌های جذاب دارند، به دلیل آن که پایه اصلی آنها میوه نیست، طعم و رنگ طبیعی ندارند و حاوی طعم‌دهنده‌ها و رنگ‌های شیمیایی غیرمجاز با دوز مصرف بالا هستند. اکثر حجم این محصولات را آرد، نشاسته، اسید، مواد رنگی یا در صورت استفاده، میوه‌های له شده و کپک زده تشکیل می‌دهد. این محصولات اکثراً ظاهر سالم و خوش آب و رنگی دارند و اغلب مصرف‌کنندگان آن، دانش‌آموزان هستند که در راه مدرسه، آنها را خریداری و مصرف می‌کنند. متأسفانه افزودنی‌های غیرمجاز این نوع محصولات، شیمیایی و سمی است و مقدار اندکی از آن می‌تواند به بروز مسمومیت‌ها و حساسیت‌های شدید بخصوص در کودکان در حال رشد منجر شود.

توصیه‌ها

1 - لواشك‌هاي صنعتي حاوي اسيدپته بالايي هستند. مكيدن آنها به مدت طولاني باعث فرسايش سطح ميناي دندان و پوسيدگي زود هنگام مي‌شود. از طرفي، مصرف مكرر اين خوراكي مي‌تواند باعث افزايش ترشح اسيد معده و سوزش معده شود.

2- لواشك‌هاي صنعتي كالري زيادي دارند. در تهيه اين محصولات از شكر يا خرماي تغليظ شده به مقدار زياد استفاده مي‌شود. مصرف اين محصول براي مبتلايان به ديابت و اضافه وزن توصيه نمي‌شود.

3 - بر خلاف تصور عامه، لواشك كسي را لاغر نمي‌كند بلكه لواشك‌ها با افزايش ترشح بزاق و اسيد معده، غذا و چربي موجود در آن را زودتر هضم مي‌كند و به گرسنگي زود هنگام و افزايش اشتها و چاقي منجر مي‌شود.

4 - لواشك‌هاي صنعتي به دليل نمك زياد براي مبتلايان به فشار خون بالا، بيماران كليوي و قلبي - عروقي محدوديت مصرف دارد و اصلا توصيه نمي‌شود.

توجه

هنگام خريد اين فرآورده به تاريخ مصرف، شماره پروانه بهداشت، نام و نشان سازنده و مواد به كار رفته در آن توجه كنيد. لواشك‌هايي كه از لفاف نايلوني خود جدا نمي‌شوند و طعم و مزه تركيبات موجود در نايلون را به خود گرفته‌اند، سالم و بهداشتي نيستند. لواشك بايد به رنگ طبيعي ميوه به كار رود يا كمبي تيره‌تر از آن باشد و بو و مزه طبيعي ميوه را بدهد. برخي لواشك‌ها در بازار تحت عناوين مختلف با پروانه بهداشت و تاريخ مصرف تقلبي عرضه مي‌شوند. براي اساس، از خريد لواشك‌هاي نامعتبر خودداري و اين محصول را در خانه تهيه كنيد. يكي از راه‌هاي شناخت لواشك‌هاي تقلبي عطر و طعم قوي و رنگ غير طبيعي آنهاست.

فاخره بهبهاني

جام‌جم