



چیپس سیب زمینی و غلات حجیم شده را نباید جایگزین میان وعده های سالم کرد

یک دانشیار انستیتو تحقیقات تغذیه کشور با بیان اینکه: «علیرغم جنگ بی امان میان متخصصان بهداشت و تولید کنندگان تنقلاتی ...»

یک دانشیار انستیتو تحقیقات تغذیه کشور با بیان اینکه: «علیرغم جنگ بی امان میان متخصصان بهداشت و تولید کنندگان تنقلاتی همچون چیپس سیب زمینی و غلات حجیم شده مصرف این تنقلات از دیرباز تاکنون ادامه داشته است.» تاکید کرد: «171#&: در حال حاضر با علم امروزی در تولید این محصولات هیچ یک از این تنقلات نمی توانند جای یک میان وعده سالم را در وعده های غذایی افراد بگیرند.»

دکتر تیرنگ نیستانی در گفت و گو با خبرنگار سلامت نیوز گفت: «171#&: تنقلاتی نظیر چیپس سیب زمینی و غلات حجیم شده پرنمک بنا به دلایل عدیده ای به عنوان میان وعده های سالم در نظر گرفته نمی شوند.»

وی ادامه داد: «171#&: مصرف چیپس به دلیل محتوای بالای چربی بسیار مضر است البته برخی از کارخانجات تولید کننده چیپس، محصولات خود را با استفاده از روغن کم و پودر سیب زمینی تولید می کنند که تا حدودی مشکلات را برطرف می کنند و موفق هم شده اند اما باید گفت این محصولات از نظر سایر مواد مغذی، غنی نیستند همچنین محتوای نمک آن بالا است و برای مصرف کنندگان به خصوص کودکان که در سن رشد هستند مناسب نیست و مصرف اینگونه تنقلات که دارای طعم کام نوازی هستند می تواند با تغذیه سالم آنها منافات داشته باشد و با مصرف این تنقلات در میان وعده ها بر وعده غذایی اصلی کودک اثر سوء خواهد داشت و جمع پزشکان و متخصصین تغذیه با مصرف این مواد موافق نیستند.»

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی افزود: «171#&: علیرغم جنگ بی امان میان متخصصان بهداشت و تولید کنندگان این محصولات مصرف این تنقلات از دیرباز تاکنون ادامه داشته است و می بینیم تنوع، تولید و مصرف این محصولات افزایش پیدا کرده است و روند نزولی نداشته است و تعداد مارک های تجاری تولید کننده این محصولات افزایش پیدا کرده است بنابراین نشان می دهد این روش تقابل هرچند در جهت بهداشت جامعه و مردم است خیلی مفید نبوده است.»

وی گفت: «171#&: مسئله این است که ما چطور بتوانیم کاری در این خصوص انجام دهیم که هم سلامت مصرف کنندگان این محصولات کمتر به خطر بیفتد و هم جنگ به ضرر مسئولین بهداشت تمام نشود.»

پژوهشگر و کارشناس بهداشت تنها حرف می زند و در جهت مقابل صاحبان این صنایع حرف اول را می زنند و راه کاری که از گذشته تاکنون ارائه داده ایم این است که چطور بتوانیم کاری انجام دهیم که جنبه هایی از این تنقلات که به سلامتی آسیب می رساند را تعدیل کرده و چطور ارزش غذایی این محصولات را افزایش داده و از نظر مواد مغذی غنی کنیم و چه کنیم که در این زمینه به مسامحه و سازش برسیم؟

دانشیار انستیتو تحقیقات تغذیه کشور ادامه داد: «171#&: همانطور که می دانید در بسیاری از غلات حجیم شده از رنگ های مصنوعی شیمیایی مجاز استفاده می شود که حتی با وجود مجاز بودن برای سلامتی مضر هستند. بایستی سعی شود از رنگ های مصنوعی در این محصولات استفاده نشود و به جای این رنگ های شیمیایی از موادی همچون بتاکارون که رنگ زردی دارد و در بدن تبدیل به ویتامین A می شود و آنتی اکسیدان قوی است استفاده شود.»

وی خاطرنشان کرد: «171#&: بنابراین بایستی راه کارهایی اندیشید که بتوان ریزمغذی ها را به این محصولات اضافه کرد به نحوی که آسیب های ناشی از مصرف این محصولات در مصرف کنندگان در کوتاه مدت و میان مدت و درازمدت به حداقل تقلیل داده شود.»

این دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تاکید کرد: «171#&: در حال حاضر با علم امروزی هیچ یک از این تنقلات نمی توانند جای یک میان وعده سالم را در وعده های غذایی افراد بگیرند حتی اگر تمام این کارها انجام شود چرا که مواد خوبی استفاده نمی شود به عنوان مثال سیب زمینی در هرم غذایی هاروارد در راس هرم قرار دارد که سرشار از نشاسته است، نکته دیگر اینکه محصولاتی که با چنین ویژگی هایی تولید می شوند حجم بالایی دارد و بنابراین با تکنولوژی کنونی و حجم بالای این محصولات نمی توان این تنقلات را جایگزین میان وعده های سالم کرد.»