

پاستیل فله‌ای، نخرید

اگر به یکی از فروشگاه‌های شهر بروید حتما در گوشه‌ای از آن غرفه‌ای پر از پاستیل‌های فله‌ای، نظرم‌ان را جلب می‌کند.



جام جم آنلاین: اگر به یکی از فروشگاه‌های شهر بروید حتما در گوشه‌ای از آن غرفه‌ای پر از پاستیل‌های فله‌ای، نظرم‌ان را جلب می‌کند. پاستیل‌هایی که در طعم‌های میوه‌ای و نوشابه‌ای عرضه و متاسفانه اشکالی چون مار، کرم، قورباغه، هشت‌پا و... در آنها دیده می‌شود.

این اشکال اگر چه از دید يك فرد بزرگسال جذاب و متنوع است، ولی از نظر يك کودک می‌تواند بر ذائقه و فرهنگ تغذیه‌ای او تاثیرگذار بوده و پیامدهای نامطلوبی را به همراه آورد.

حال پرسش اینجاست ارزش تغذیه‌ای پاستیل چه میزان است؟ آیا از این محصول می‌توان به عنوان يك میان‌وعده خوراکی برای زنگ تفریح دانش‌آموز استفاده کرد؟ آیا پاستیل‌های خارجی محدودیت مصرف دارند؟

خاصیت پاستیل، قابل توجه نیست

پاستیل نوعی آبنبات لاستیکی است که از مخلوط شکر، آب، ژلاتین، مواد رنگی، اسانس و برخی افزودنی‌های خوراکی دیگر تهیه می‌شود.

ژلاتین پاستیل هیدروکلوئیدی از جنس پروتئین است و معمولا از جوشاندن استخوان گاو، گوسفند، شتر و بندرت ماهی به دست می‌آید. ژلاتین حیوانی از نظر ترکیبات اولیه، اسیدهای آمینه کاملی ندارد و مقدار کلسیم، فسفر و ویتامین A آن بسیار ناچیز است و نمی‌تواند نیاز بدن به این املاح را تامین کند. بد نیست بدانید در برخی پاستیل‌های وطنی از ژلاتین گیاهی نیز استفاده می‌شود.

برای تهیه این ژلاتین اگر فیبر میوه را با آب و اسید بجوشانند شبه ژله‌ای بدست می‌آید که خصوصیات تغذیه‌ای ژلاتین حیوانی را ندارد و اغلب برای ایجاد قوام محصول استفاده می‌شود بنابراین بهتر است هنگام تهیه پاستیل، انواعی که حاوی ژلاتین حیوانی است را انتخاب کنید.

ژلاتین دارای انواع شل، متوسط و سفت است که برای تهیه پاستیل از انواع سفت و سخت آن استفاده می‌شود.

معمولا اسانسی که به پاستیل افزوده می‌شود مصنوعی و شیمیایی بوده و انواع میوه‌ای و نوشابه‌ای آن هیچ فرقی با هم ندارند.

مواد رنگی به کار رفته در این محصول نیز سنتزی و برای کودکان زیر دو سال که سیستم گوارشی حساسی دارند احتمال مسمومیت و واکنش به ترکیبات رنگی محصول را افزایش می‌دهد. البته برخی تولیدکنندگان ادعا می‌کنند که برای تهیه محصولشان از کنسانتره میوه‌های طبیعی چون هویج و انار استفاده می‌کنند، اما باید بدانید که بر اثر افزودن کنسانتره یا همان آب تغلیظ شده میوه، ژلاتین پاستیل، شل و قالب‌گیری دشوار می‌شود.

دانش‌آموزان پاستیل نخورند

والدینی که تصور می‌کنند پاستیل‌ها منبع سرشار کلسیم و مواد مغذی هستند و اغلب آن را به صورت کیلویی یا بسته‌ای برای مصرف روزانه دانش‌آموز خریداری می‌کنند باید بدانند، این محصول اگرهم حاوی درصدی از ریزمغذی‌ها باشد به دلیل ترکیب با شکر، اسانس و مواد رنگی، محدودیت مصرف دارد.

پاستیل با احساس سیری موجب کاهش اشتها به مصرف میوه و غذای اصلی شده و شکر آن زمینه ابتلا به دیابت و افزایش وزن را فراهم کرده و مواد افزودنی آن به مرور، سیستم ایمنی بدن را تضعیف و فرد را دچار بیماری‌های عفونی و خونی می‌کند.

پاستیل فاقد مجوز نخرید

اکثر پاستیل‌های خارجی یا داخلی باز و فله‌ای که در مراکز خرید عرضه می‌شوند مورد تایید وزارت بهداشت نیستند. این محصولات

تاریخ مصرف مشخصی ندارند و معلوم نیست چگونه و تحت چه شرایطی تهیه شده‌اند. در اکثر کشورهای غیرمسلمان خارجی برای تهیه پاستیل از ژلاتین استخوان خوک استفاده می‌شود.

این ترکیب نه تنها از نظر شرعی منع مصرف دارد، بلکه اگر بخوبی عمل‌آوری نشود می‌تواند بیماری‌های مهلکی را ایجاد کند. این موضوع در مورد آنبات یا شکلات‌های خارجی که مغز ژله‌ای دارند نیز صدق می‌کند. حال اگر شما به نوعی مطمئن به وجود ژلاتین گاوی در محصول خارجی فاقد مجوز شدید باز هم از مصرف آن اجتناب کنید.

اگر گاو، بیمار و ژلاتین حاصله از استخوان آن به روش صحیح حرارت نبیند و فرآوری نشود باعث انتقال نوعی میکروب بیماریزا به مصرف‌کننده می‌شود. این بیماری آنسفالوپاتی‌اسفنجی نام دارد و سبب تخریب بافت مغز و نخاع شده و مرگ را در پی دارد.

توصیه‌ها

– از خرید پاستیل‌های فله‌ای (چه داخلی و چه خارجی) خودداری کنید. اگر هم اصرار به مصرف پاستیل‌های خارجی دارید انواعی را که دارای بسته‌بندی بهداشتی بوده انتخاب و به تاریخ مصرف، مجوز و پروانه بهداشت تایید شده از سوی ایران توجه کنید.

– پاستیل به دلیل حالت چسبندگی خیلی زود گرد و غبار یا آلودگی محیط را به خود جذب می‌کند. بنابراین از مصرف پاستیل‌های باز که برای تست ارائه می‌شوند اجتناب کنید.

– اگر پاستیل در جای گرم نگهداری و در معرض تابش مستقیم نور آفتاب قرار گیرد کیفیت خود را از دست داده و غیر قابل مصرف می‌شود.

– در ترکیب پاستیل، شکر زیادی به کار رفته بنابراین از خرید پاستیل‌هایی که سطحشان با شکر پوشیده شده اجتناب کرده و همواره سعی کنید از پاستیل‌های حاوی قند ضعیف شده زایلیتول یا سوربیتول استفاده کنید.

– برای جلوگیری از پوسیدگی دندان، پاستیل را نجوید. آن را مانند نبات یا شکلات داخل دهان آب کنید.

– از خوراندن پاستیل به کودکان زیر دو سال یا شیرخواران در زمان دندان درآوردن خودداری کنید. این محصول علاوه بر مضرات ذکر شده، می‌تواند موجب خفگی شود.

فاخره بهبهانی
جام جم