

نکاتی درباره پفک، چیپس و پاپ‌کورن

میزان بالای نمک چیپس و پفک موجب عادت ذائقه، به شوری شده و در نتیجه خطر ابتلا به بیماری فشار خون را افزایش می‌دهد.



میزان بالای نمک چیپس و پفک موجب عادت ذائقه، به شوری شده و در نتیجه خطر ابتلا به بیماری فشار خون را افزایش می‌دهد.

با توجه به این که در کشور ما مصرف برخی تنقلات همچون چیپس و پفک توسط مردم به ویژه کودکان رواج یافته، بر شمردن معایب این گونه محصولات منجر به آگاهی بیشتر مصرف کنندگان می‌شود.

* میزان بالای نمک چیپس و پفک موجب عادت ذائقه، به شوری شده و در نتیجه خطر ابتلا به بیماری فشار خون را افزایش می‌دهد.

* کودک با خوردن پفک و به دنبال آن آب، احساس سیری کاذب کرده و در نتیجه از خوردن غذای اصلی محروم و دچار کمبود تغذیه‌ای می‌شود.

* چیپس نیز به دلیل کالری بالای روغن آن منجر به سیری کاذب شده و میل افراد را به مصرف غذاهای مغذی کاهش می‌دهد.

* در اغلب فرآورده‌های حجیم شده نظیر پفک‌ها برای بهبود بخشیدن به ظاهر محصول از افزودنی‌ها مانند رنگ‌های شیمیایی استفاده می‌شود. مصرف رنگ‌های شیمیایی، حتی انواع مجاز هم هرگز خالی از خطر نیست.

* توصیه می‌شود از مصرف زیاد چیپس و پفک در یک زمان و یا به صورت مداوم و طولانی مدت خودداری کنید و در صورت مصرف چنین تنقلاتی از انواع معتبر آن‌ها با بسته بندی بهداشتی استفاده نمایید.

ذرت پف داده شده

کارشناسان درباره مصرف بیش از حد ذرت پف داده شده هشدار می‌دهند.

پژوهشگران انستیتو ملی علوم سلامت محیط اخیراً در گزارشی اعلام کرد: نوعی ترکیب شیمیایی که برای طعم دار کردن ذرت‌های پف داده شده یا در اصطلاح پاپ‌کورن (popcorn) به آن اضافه می‌شود، ممکن است به سلامت ریه‌ها آسیب برساند.

نتیجه بررسی اخیر پژوهشگران درباره حیوانات آزمایشگاهی نشان می‌دهد: وجود ترکیبی به نام دی استیل (diacetyl) در پاپ‌کورن‌های آماده به علت آثار سمی برای سلامت دستگاه تنفسی زیان‌بار است و احتمال ابتلا به التهاب مجاری تنفسی کوچک را افزایش می‌دهد.

پاپ‌کورن‌های مایکروویوی خطرناک شناخته شدند

پاپ‌کورن‌های بازاری، آن‌ها که در پاکت‌هایی قرار دارند که در مایکروویو آماده می‌شوند، حاوی ماده شیمیایی خطرناکی به نام PFCA هستند و برای سلامتی بدن مضر می‌باشند. این گزارشی است که پژوهشگران دانشگاه تورنتو در ژورنال علمی بهداشت محیط زیست منتشر کرده‌اند.

این ماده سمی که در ظروف و وسایل خوراک پزی نجسب وجود دارد به تدریج در داخل بدن، مخصوصاً خون انسان انباشته می‌شود.

پاکت‌های تهیه‌ی پاپ‌کورن مایکروویوی متأسفانه حاوی مقدار قابل توجهی از این ماده‌ی سمی شیمیایی هستند که در موقع حرارت به راحتی در چربی (کره‌ی اضافه شده) موجود در پاپ‌کورن حل شده و به همراه نمک زیاد که خود برای بدن زیان‌بار می‌باشد، وارد بدن می‌گردد و در درازمدت اختلالاتی را به وجود می‌آورد.

چند ماه گذشته دانشمندان ژاپنی بر روی حیوانات آزمایشگاهی مطالعه‌ای را به اتمام رسانیده بودند که نشانگر اثرات سوء PFCA بر روی خون و از بین بردن Platelets که نقشی مهم در لخته شدن خون دارند، می‌باشد. این یافته‌ی جدید نشان می‌دهد که از ظروف و پاکت‌های بسته بندی و خوراک پزی نجسب که با مواد سمی مورد بحث پوشانیده شده‌اند نباید استفاده نمود، زیرا در نهایت سبب ناهنجاری‌های غیرقابل جبرانی خواهند شد.

مزایای پاپ‌کورن

امروزه ذرت بوداده با طعم‌های مختلف، برای جلب رضایت افرادی با ذائقه‌های متفاوت در همه فروشگاه‌ها پیدا می‌شود اما اگر خودتان بتوانید ذرت مخصوص بو دادن را به صورت خام خریداری کنید و آن را در خانه تفت بدهید تا به شکل شکوفه دربیاید، می‌توانید مطمئن باشید که یک خوراکی بسیار سالم و کم‌کالری را به عنوان یک میان وعده یا خوراکی زنگ تفریح برای فرزندتان آماده کرده‌اید. ذرت‌های بوداده آماده، معمولاً چرب هستند و بالا بودن کالری آن‌ها باعث می‌شود که نتوانیم آن را به عنوان یک خوراکی کاملاً مفید به شما معرفی کنیم.

اما در هر صورت، فیبر و آهن موجود در پاپ‌کورن مهم‌ترین عاملی است که باعث می‌شود این خوراکی، نسبت به سایر تنقلات بی‌ارزش و پرکالری مانند چیپس و پفک که فقط حجم معده را پر می‌کنند و سبب چاقی افراد می‌شوند، برتری داشته باشد. به علاوه، پاپ‌کورن دارای مقادیر قابل توجهی از انواع آنتی‌اکسیدان‌ها مانند پلی‌فنول است و مصرف به اندازه مواد غذایی حاوی پلی‌فنول و دیگر آنتی‌اکسیدان‌ها مانند چای سبز، روغن زیتون، ذرت بوداده و شکلات تلخ، می‌تواند از ابتلا به انواع سرطان‌ها و بیماری‌های قلبی پیشگیری کند.

همچنین، ذرت بوداده جزو خانواده غلات کامل محسوب می‌شود و به همین دلیل تا دلتان بخواهد، مواد معدنی و ویتامین‌های مفید برای بدن دارد. 3 فنجان ذرت بوداده به اندازه یک فنجان از سایر غلات کامل مانند جوی دو سر یا برنج قهوه‌ای، فیبر و ماده معدنی دارد.

معایب این میان وعده

ذرت‌های بوداده حاضری معمولاً با کره، روغن جامد و نمک فراوان تهیه می‌شوند و همین مسئله می‌تواند سلامت شکوفه‌های ذرت آماده را زیر سؤال ببرد! نمک و روغن‌های جامدی که معمولاً چند بار در صنایع غذایی برای تهیه خوراکی‌هایی مانند ذرت بوداده استفاده می‌شوند، می‌توانند باعث ابتلا به بیماری‌های زیادی مانند گرفتگی عروق یا حتی ابتلا به انواع سرطان‌ها شوند. حتماً الآن می‌پرسید که کلی مزایا برای پاپ‌کورن می‌گویید و بعد هم کلی معایب؛ پس تکلیف ما بالاخره چیست؟

باید پاپ‌کورن بخوریم تا سرطان نگیریم یا باید آن را نخوریم تا به سرطان مبتلا نشویم؟! به شما می‌گوییم، اما به شرطی که شما هم به پیشنهاد دوستانه ما، البته برای حفظ سلامت خودتان عمل کنید! پژوهشگران آمریکایی معتقدند که اگر روغن جامد، کره و نمک فراوان از دستور پخت پاپ‌کورن حذف بشوند، آن وقت می‌توان گفت که این خوراکی، بهترین، سالم‌ترین و مغذی‌ترین میان‌وعده یا تنقلات دنیاست.

بنابراین شما می‌توانید به جای هزینه کردن برای خرید شکوفه‌های آماده ذرت، مقداری ذرت قابل بو دادن را بخريد و آن را با میزان بسیار کمی روغن سرخ‌کردنی و نمک بسیار اندکی حرارت بدهید و آماده کنید و به این ترتیب یک خوراکی مفید در رژیم غذایی‌تان

راستی، یادتان باشد که پاپ‌کورن جزو خوراکی‌هایی است که کمی هضمش در بدن طول می‌کشد و اگر بچه‌ها در مصرف آن زیاده‌روی کنند یا آن را خوب نجوند، دچار مشکلات گوارشی می‌شوند و شما و خودشان را به دردسر می‌اندازند.

به خاطر همین دیرهضم بودن شکوفه ذرت، متخصصان گوارش کودکان دانشگاه تافت به والدین توصیه می‌کنند که به فرزندان زیر 3 سال خود، این خوراکی را ندهند. بد نیست این را هم بدانید که 100 گرم از ذرت بوداده با روغن، حدود 357 کیلوکالری انرژی دارد و شما باید برای سوزاندن این مقدار از انرژی، 126 دقیقه پیاده‌روی کنید اما در مقابل، 100 گرم از ذرت بوداده بدون روغن، تنها 100 کیلوکالری انرژی دارد و اگر شما فقط 35 دقیقه با شدت متوسط پیاده‌روی کنید، می‌توانید این مقدار از کالری را بسوزانید.

نکاتی که در مورد پاپ‌کورن نمی‌دانید

فیبر بالا، چربی کم و روح کوچک هر دانه؛ این‌ها از خواص ذرت هستند.

1- نام علمی پاپ‌کورن "zea mays everta" است و این تنها نوعی از ذرت است که پف می‌کند و می‌ترکد.

2- هزاران سال است که مردم از خوردن پاپ‌کورن لذت می‌برند اما بد نیست بدانید که در سال 1948 دانه‌های بوداده شده‌ای مربوط به پنج هزار سال پیش در غارها کشف شد.

3- قبایل بومی آمریکا پاپ‌کورن را با چاشنی سبزیجات خشک شده، ادویه و حتی فلفل قرمز تند می‌خوردند. آن‌ها در تهیه سوپ نیز از پاپ‌کورن استفاده می‌کردند.

4- برخی از قبایل بومی آمریکایی معتقد بودند در هر دانه از پاپ‌کورن روحی زندگی می‌کند که معمولاً مزاحم انسان‌ها نمی‌شوند مگر آن که خانه‌شان گرم شود. آن وقت است که به اطراف حرکت می‌کنند و خشمگین و خشمگین‌تر می‌شوند تا این که خلاصه با صدای بامپ بیرون می‌پرند!

5- گفته می‌شود کریستف کلمپ، پاپ‌کورن را در اواخر قرن پانزدهم میلادی به اروپایی‌ها معرفی کرد.

6- هر دانه ذرت مقدار کمی رطوبت دارد. وقتی این دانه حرارت می‌بیند آب درون آن به بخار تبدیل می‌شود و چون این بخار نمی‌تواند از درون آن فرار کند آن قدر متراکم می‌شود که ناگهان می‌ترکد و درون آن بیرون می‌ریزد.

7- به طور متوسط هر دانه زمانی که به دمای 175 درجه سلسیوس (347 درجه فارنهایت) برسد پف می‌کند.

8- به دانه‌های پف نکرده اصطلاحاً 171#&ترشیده؛ می‌گویند.

9- برای دانه‌هایی که پف نکرده دو توضیح احتمالی وجود دارد: اول آن که به اندازه کافی برای رسیدن به انفجار رطوبت نداشته‌اند. دوم آن که پوسته بیرونی آن‌ها تخریب شده به نحوی که بخار به تدریج از آن خارج شده است.

10- پاپ‌کورن معمولاً دارای فیبر بالا، کالری، سدیم، قند پایین و بدون چربی است. گرچه برای تهیه آن از روغن، کره، شکر، نمک و دیگر مخلفات استفاده می‌شود.