

آبنبات و تافی انتخاب آخرتان باشد

اکثر ما عقیده داریم برای پذیرایی عید، باید تمام ظروف شیرینی موجود در خانه تا حد امکان پر و پیمان باشد و انواع شیرینی‌های موجود در قنادی محل را در برگیرد.



جام جم آنلاین: اکثر ما عقیده داریم برای پذیرایی عید، باید تمام ظروف شیرینی موجود در خانه تا حد امکان پر و پیمان باشد و انواع شیرینی‌های موجود در قنادی محل را در برگیرد.

بنابراین ظروف بزرگ و اصلی را با انواع شیرینی تر و خشک و ظروف کوچک را با انواعی از آبنبات‌ها پر می‌کنیم، اما سوال اینجاست آبنبات‌هایی که این روزها در طرح‌ها و رنگ‌های فریبنده با طعم‌هایی به یاد ماندنی تهیه و عرضه می‌شوند چه خصوصیتی دارند؟ ارزش تغذیه‌ای آنها چه میزان است؟ آیا طعم و رنگ‌های به کار رفته در این محصولات از کنسانتره طبیعی میوه‌جات تهیه می‌شود؟

آبنبات‌هایی با طعم متفاوت

آبنبات انواع مختلفی داشته و طیف وسیعی از شیرینی‌های قنادی را در بر می‌گیرد. آبنبات قیچی، تافی، پاستیل، شکر پنیر، نبات، سوهان عسلی، پولکی و... از این جمله‌اند که گاهی در پذیرایی‌ها استفاده می‌شوند.

ساده‌ترین نوع آبنبات از مخلوط شکر با آب به همراه افزودنی‌های طعم‌دهنده، رنگ‌دهنده و برخی اسیدهای آلی تهیه می‌شود. برای تولید آبنبات، شربت غلیظ شکر را تا حدی می‌جوشانند تا اشباع و کاراملی شود.

در اثر حرارت زیاد، رطوبت محصول کم، غلظت شکر زیاد و آبنبات سخت و شکننده به دست می‌آید، اما در حرارت کم، رطوبت محصول زیاد، غلظت شکر کم و آبنبات نرم تولید می‌شود.

خوب است بدانید در تافی‌ها که از گروه آبنبات نرم هستند، علاوه بر شکر و آب از شیر، خامه یا کره استفاده می‌شود. در پاستیل‌ها هم که نوعی آبنبات جویدنی هستند، ژلاتین پایه اصلی آن بوده و در شکرپنیر یا مارشمالو که نوعی آبنبات خمیری و اسفنجی است نشاسته و ژله جزء جدایی‌ناپذیر آن محسوب می‌شود.

ارزش تغذیه‌ای آبنبات‌ها چشمگیر نیست

آبنبات‌ها ارزش تغذیه‌ای قابل توجهی ندارند و مصرف بیش از اندازه آنها بخصوص پیش از صرف وعده‌های اصلی غذا، جلوی اشتها را گرفته و به دلیل عدم تامین نیازهای تغذیه‌ای موجب سوءتغذیه خواهد شد. از طرفی به دلیل آن که حجم زیادی از آبنبات را شکر تشکیل می‌دهد، مصرف مقدار کم آن نیز کالری زیادی ایجاد کرده و چاق‌کننده است.

مهم‌تر آن‌که مازاد قند این محصول در بدن به چربی تبدیل شده و علاوه بر افزایش ناگهانی قند موجب افزایش تدریجی چربی و تری‌گلیسیرید نیز می‌شود.

در میان آبنبات‌ها، تافی شیری، نارگیلی، خامه‌ای و میوه‌ای به دلیل دارا بودن شیر خشک، کره، خامه، پودر نارگیل و کنسانتره برخی میوه‌جات تا حدودی ارزش تغذیه‌ای داشته ولی پرکالری‌تر از سایر آبنبات‌ها هستند؛ البته این را هم بدانید که این روزها اغلب تافی‌ها و آبنبات‌های میوه‌ای حاوی اسانس شیمیایی میوه‌جات و رنگ‌های سنتزی بوده و عصاره میوه در ترکیب آنها کمتر یافت می‌شود.

در واقع این محصولات ترکیبی از شکر، رنگ و اسانس هستند؛ بنابراین خرید آبنبات و تافی را جزو آخرین گزینه‌های انتخاب خود به عنوان شیرینی عید بدانید.

پس از خوردن آبنبات مسواک بزنید

اگر میل به خوردن آبنبات دارید یا برای داشتن دهانی خوشبو به طور مداوم از آبنبات‌های نعنائی و ترش استفاده می‌کنید، بدانید که قند موجود در آبنبات توسط میکروارگانیسم‌های موجود در دهان تخمیر و تبدیل به اسید می‌شود.

این اسیدها براحتی کلسیم مینای دندان را در خود حل کرده و سطح دندان را مستعد پوسیدگی می‌کنند. بنابراین اگر آبنبات‌خور قهاری هستید و نمی‌توانید از خوردن آن دست بکشید، از نوع بدون شکر این محصول استفاده کنید.

شیرین‌کننده‌های مصنوعی یا ضعیف‌شده‌ای که در این نوع آبنبات‌ها به کار رفته از تخمیر و تولید اسید در دهان جلوگیری و پوسیدگی دندان را به حداقل می‌رسانند.

آبنبات هم تاریخ مصرف دارد

برخی افراد به این تصور که آبنبات از شکر تهیه شده و ارزش تغذیه‌ای چندانی برای فاسد شدن ندارد، آن را به صورت کیلویی خریداری کرده و به تاریخ مصرف و حتی مجوز بهداشت آن هم توجهی نمی‌کنند، اما باید بدانید در آبنبات‌های امروزی از مواد نگهدارنده، پایدارکننده، طعم‌دهنده و رنگی به وفور استفاده می‌شود.

این مواد خود دارای تاریخ مصرف هستند و اگر خارج از این تاریخ مصرف شوند، برای سلامت مصرف‌کننده بسیار مخاطره‌آمیز خواهند شد.

فاخره بهبهانی - جام‌جم