

چرا مایونز چاق‌کننده است؟

بزرگ‌ترین آرزوی هر مادر و پدری این است که کودکش هم رشد طبیعی داشته باشد و هم از گزند بیماری‌ها در امان بماند. با توجه به اهمیت خاص سلامت کودکان، لازم است به تغذیه آنها توجه کافی شود...



سلامت نیوز: بزرگ‌ترین آرزوی هر مادر و پدری این است که کودکش هم رشد طبیعی داشته باشد و هم از گزند بیماری‌ها در امان بماند. با توجه به اهمیت خاص سلامت کودکان، لازم است به تغذیه آنها توجه کافی شود...

دوران کودکی از نظر علم تغذیه بسیار مهم است زیرا اگر عادات‌های غذایی نادرست در این سنین در وجود کودک نهادینه شود، تغییر آن در بزرگسالی بسیار مشکل خواهد بود. معمولا بیشتر کودکان علاقه خاصی به مصرف انواع سس‌ها از جمله سس مایونز دارند در حالی که این ماده خوراکی، علاوه بر چربی بالا، مواد شیمیایی نگهدارنده‌ای دارد که مصرف زیاد آنها مضر است.

با توجه به اینکه بسیاری از مواد غذایی پرکالری هستند و چگالی انرژی در آنها بالاست یعنی به نسبت وزنشان کالری فراوانی دارند، سس مایونز هم از این قاعده مستثنی نیست و جزو این گروه از مواد غذایی محسوب می‌شود و افراط در مصرف آن در دوران کودکی از یک سو باعث تجمع چربی و بروز چاقی صددرصد در بزرگسالی و از سوی دیگر باعث بروز اختلال در عملکرد مکانیسم‌های سیری و گرسنگی و افزایش کالری دریافتی می‌شود.

به عبارت دیگر، اگر در حالت عادی کودکی با خوردن 8 قاشق غذا سیر می‌شود، با مصرف سس مایونز که ترکیب‌های موجود در آن تاثیر منفی روی مرکز سیری می‌گذارد، مقدار حجم غذای مصرفی به 12 قاشق افزایش می‌یابد.

با توجه به اینکه متخصصان تغذیه معتقدند باید در زمان کودکی ذائقه و وزن کودک کنترل شود، اگر کودکان به مصرف سس مایونز علاقه دارند، حتما برای کاهش میزان چربی موجود در سس به آن ماست کم‌چرب یا بدون چربی اضافه کنید. علاوه بر این افزودن ماست باعث افزایش ارزش تغذیه‌ای و محتوای کلسیم موجود در آن می‌شود.

اگر کودک با افزودن ماست به سس، از خوردن آن امتناع می‌کند و بهانه می‌گیرد، می‌توان از سس‌های مایونز کم‌چرب که در تولید آنها، عوامل حجم‌دهنده طبیعی جایگزین چربی شده‌اند، استفاده کرد.

این حجم‌دهنده‌ها قوام خاصی به سس می‌دهند و در ضمن کالری کمتری هم در مقایسه با سس‌های مایونز معمولی دارند. فراموش نکنید افراط در مصرف سس مایونز در کودکان باعث چاقی مفرط می‌شود اما مصرف تفننی آن تغییر ذائقه کودک را به دنبال خواهد داشت.

منبع: هفته نامه سلامت