

بستنی را جایگزین شیر نکنید



این روزها بستنی‌فروش‌ها بیش از هر زمانی مشتری دارند. بستنی قیفی، ویفري، سنتی، میوه‌ای، یخی و... از جمله بستنی‌هایی است که تصور آن هم آدم‌بزرگ‌ها را به وسوسه می‌اندازد، چه رسد به کودکانی که دلشان کوچک است و طاقتشان اندک.

جام جم آنلاین: این روزها بستنی‌فروش‌ها بیش از هر زمانی مشتری دارند. بستنی قیفی، ویفري، سنتی، میوه‌ای، یخی و... از جمله بستنی‌هایی است که تصور آن هم آدم‌بزرگ‌ها را به وسوسه می‌اندازد، چه رسد به کودکانی که دلشان کوچک است و طاقتشان اندک.

یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های خوردن بستنی در روزهای گرم تابستان آن است که درون را خنک کرده و حداقل برای ساعتی از خستگی و رخت فرد می‌کاهد.

اما آیا می‌توان بستنی را جایگزین شیر کرد؟ بستنی‌های میوه‌ای، سنتی و قیفی غیرکارخانه‌ای که این روزها توسط برخی مغازه‌داران در سطح شهر عرضه می‌شود در مقایسه با بستنی‌های کارخانه‌ای چه تفاوتی دارد؟ آیا مصرف بستنی‌های خمیری‌شکلی که در لیوان‌های وکیوم‌شده با نی به مصرف می‌رسد توصیه می‌شود؟

بستنی را جایگزین شیر نکنید

بستنی محصول لبنی منجمدی است که از ترکیب شیر، شکر، خامه، چربی گیاهی، تخم‌مرغ، مواد طعم‌دهنده، رنگ‌های خوراکی و مواد قوام‌دهنده و نگه دارنده تهیه می‌شود.

30 تا 50 درصد بیشتر بستنی‌ها را هوا تشکیل می‌دهد و یک لیوان آن براساس خامه، چربی و شکر به‌کاررفته 300 تا 500 کالری انرژی دارد و تقریباً یک‌چهارم کالری مورد نیاز روزانه بدن ما را تامین می‌کند.

بستنی در مقایسه با شیر بیش از دو تا سه برابر چربی دارد و میزان پروتئین آن کمی بالاتر است و تا حدودی ویتامین‌ها و املاح معدنی موجود در شیر را داراست.

اما باید بدانید به دلیل آن‌که شکر، چربی و برخی افزودنی‌ها نظیر کاکائو، قهوه و... در بستنی مانع جذب کلسیم و برخی ریزمغذی‌های آن شده و بسیار چاق‌کننده و افزایش‌دهنده قند و چربی خون است، به هیچ وجه آن را جایگزین شیر تازه یا فرآورده‌های لبنی کم‌چرب نکنید.

مصرف بستنی قیفی و سنتی فله‌ای ممنوع

بنا به گفته کارشناسان، درصد زیادی از بستنی‌های قیفی، سنتی، میوه‌ای و وارداتی خوش‌آب و رنگی که این روزها به‌صورت فله‌ای و بدون بسته‌بندی در مغازه‌های سطح شهر و کافی‌شاپ‌های بدون مجوز عرضه می‌شود حاوی مواد رنگی غیرمجاز و اسانس‌های تقلبی است که می‌تواند موجب بروز مشکلات کبدی و حساسیت‌های شدید شده و در زنان باردار به تغییرات هورمونی و عصبی غیرطبیعی منجر شود و در کودکان عاملی برای عقب‌افتادگی ذهنی یا بیش‌فعالی باشد.

مهم‌تر آن‌که احتمال غیرپاستوریزه بودن شیر مصرفی و آلودگی آن به انواعی از میکروب‌های بیماری‌زا وجود دارد.

همچنین آلودگی‌های ثانویه‌ای که در هنگام عرضه محصول باعث افزایش بار میکروبی آن می‌شود را نباید نادیده گرفت.

ظروفي که بستنی‌های سنتی، میوه‌ای یا فالوده‌ها در آن نگهداری می‌شود، بیشتر از جنس آلومینیوم است و جدار آنها پر از خراش‌هایی است که در اثر شست‌وشوی نامناسب، یک منبع آلودگی شیمیایی و میکروبی محسوب می‌شود.

سموم ترشح‌شده از این میکروب‌ها می‌تواند با نشانه‌هایی چون اسهال، استفراغ، دل‌پیچه و سردردهای شدید فرد را مسموم کند.

همچنین شست‌وشوی غیرمستمر دستگاه‌های بستنی‌ساز قیفی و باقی ماندن طولانی‌مدت ترکیبات بستنی در این دستگاه‌ها، خود عامل دیگری برای منع مصرف این‌گونه محصولات است.

از سوي ديگر، به كار بردن برخي ميوه‌هاي آلوده و كپك‌زده يا مغزهاي مانده و آلوده به توکسين در برخي بستني‌هاي فله‌اي از ديگر عوامل تهديدکننده دستگاه گوارش و کبد به شمار مي‌آيد بنابراين در هنگام خريد، بستني‌هايي را که به صورت کارخانه‌اي بسته‌بندي شده و داراي تاريخ مصرف و مجوز بهداشت است انتخاب کنيد.

بستني وانيلي ساده، بهترين انتخاب

بهترين بستني براي کودکان خردسال، بستني‌هاي بدون مواد رنگي و طعم‌زا مانند بستني‌هاي وانيلي ساده کارخانه‌اي است خوب است بدانيد بستني‌هاي رنگي صنعتي هم علاوه بر درصدي ميوه، حاوي مواد طعم‌دهنده و رنگي است البته ميزان افزودن اين مواد به محصول، تحت نظارت و کنترل مسوولان فني اين امر انجام مي‌شود.

در هر حال از مصرف روزانه و مستمر بستني‌هاي رنگي يا يخي بپرهيزيد. يخمک‌ها و بستني‌هاي يخي نوعي شربت رنگي يخ‌زده بوده و در مقايسه با بستني‌هاي لبني به دليل نداشتن شير، هيچ‌گونه ارزش تغذيه‌اي ندارد و مصرف زياد آن توصيه نمي‌شود.

بستني در کودکان تب‌دار، سرماخورده و کودکاني که سابقه برونشيت يا گلودرد دارند بايد کمتر مصرف شود. کودکاني که زياد بستني مي‌خورند، غالبا ظاهري پف کرده و چاق دارند و به دليل آن‌که اشتهايشان به خوردن وعده‌هاي اصلي غذا کم است، دچار سوءتغذيه مي‌شوند.

خطر نان بستني فله‌اي را هم جدي بگيريد

نان بستني از مخلوط آب، آرد، نمک، درصدي روغن و برخي مواد بهبوددهنده تهيه مي‌شود. ارزش غذايي آن کمتر از نان مصرفي بوده و اغلب با حرارت غيرمستقيم پخت مي‌شود. براي آن‌که اين نان حالي براق و درخشان به خود گيرد، به آن اکسيد تيتانيوم مي‌افزايند.

اين ماده داراي انواع خوراكي و غيرخوراكي (صنعتي) بوده و اغلب وارداتي است. در کارگاه‌هايي که اين نان به صورت غيرمجاز براي بستني‌هاي قيفي و سنتي پخت مي‌شود، از اکسيد تيتانيومي استفاده مي‌شود که کيفيت و درجه خلوص پاييني دارد و به دليل دارا بودن مواد و فلزات سمی غيرخوراكي و تهديدکننده سلامت مصرف‌کننده است.

از سوي ديگر، به جهت آن‌که اين نان‌ها با دست‌هاي آلوده کارگران تماس مستقيم داشته و اغلب در فضاي باز و در مجاورت آلاينده‌هاي شيميايي هوا قرار دارد، از آلوده‌ترين خوراكي‌ها به شمار مي‌آيد.

بستني‌هاي خميري شکل کمتر بخوريد

شکر، خامه، شکلات و شيرهاي پرچربي که در تهيه بستني‌هاي خميري و کيوم‌شده به کار مي‌رود چند برابر بستني‌هاي معمولي کالري داشته و انرژي دريافتي را مضاعف مي‌کند. مصرف چند قاشق مرباخوري از اين نوع محصول براي کودکان کفايت مي‌کند.

فاخره بهبهاني - گروه سلامت

فاخره بهبهاني - گروه سلامت