

## کالری زیاد شیره انگور



اگر این روزها به همراه خانواده برای گردش و تفریح به یکی از مناطق بکر و خوش آب و هوای اطراف شهر بروید و برای خوردن عصرانه هوس کره، خامه یا سرشیر محلی به سرتان بزنند، چه می‌کنید.

جام جم آنلاین: اگر این روزها به همراه خانواده برای گردش و تفریح به یکی از مناطق بکر و خوش آب و هوای اطراف شهر بروید و برای خوردن عصرانه هوس کره، خامه یا سرشیر محلی به سرتان بزنند، چه می‌کنید.

حتما دنبال یکی از اهالی روستا می‌گردید تا بتوانید این عصرانه لذیذ را از او خریداری کنید، اما شاید به دلیل آن که زمان جمع‌آوری و شیرگیری انگور است به همراه سرشیر یک ظرف پر از شیر انگور به شما پیشنهاد شود؛ شیرهای لذیذ با طعمی به یاد ماندنی.

اما شیر محلی چگونه تهیه می‌شود؟ ارزش تغذیه‌ای آن چه میزان است؟ آیا شیرهای که به روش سنتی تهیه می‌شود بهداشتی است؟

شیره انگور، محصولی اصیل و محلی

شیره انگور فرآورده‌ای با ارزش غذایی بالاست. این شهد دلپذیر تا حدودی جایگاه خود را در سفره شهرنشینان از دست داده و بیشتر به روش سنتی و از سوی زنان روستایی تهیه می‌شود.

شیره انگور به دلیل مزه شیرین، مطبوع و ملایم، در نان‌های محلی، شیربرنج، فرنی و حلوا به کار می‌رود.

اغلب صاحبان باغ‌های انگور برای استفاده از فرآورده‌های انگور در فصول دیگر و افزایش ماندگاری آن به روش سنتی آب انگور را گرفته و سپس با خاک سفید که احتمالا حاوی آهک و املاح معدنی دیگر است مخلوط می‌کنند.

در اثر افزودن خاک سفید، آب انگور تصفیه می‌شود. پس از این مرحله آب انگور را با فشردن در پارچه‌های مخصوصی از خاک سفید جدا کرده و می‌جوشانند. در اثر جوشاندن آب مازاد انگور تبخیر و بر میزان قند آن در واحد حجم افزوده می‌شود.

طی حرارت‌دهی مخمرها و کپک‌های موجود در محصول نابود و در نهایت شیرهای نسبتا غلیظ با رنگی قهوه‌ای به دست می‌آید البته خوب است بدانید میزان غلظت و رنگ شیر بسته به نوع انگور و فرآیند پخت در شهرهای مختلف، متفاوت است.

شیره انگور، رژیمی نیست

شیره انگور از نظر میزان مواد مغذی تا حدودی با انگور تازه برابری می‌کند. البته در زمان تغلیظ مقداری از ویتامین‌های حساس به حرارت شیر تخریب می‌شود. این شهد لذیذ حاوی ویتامین‌های A،B،C و املاحی چون آهن، منیزیم، فسفر و مقداری کلسیم است.

در مقایسه با انگور کالری فوق‌العاده بالایی دارد و مصرف مقدار اندک آن انرژی از دست رفته را جبران می‌کند. این شیر برخلاف گفته برخی تولیدکنندگان، رژیمی نیست و برای افراد چاق و دیابتی منع مصرف دارد.

کودکان و نوجوانان در حال رشد، افرادی که در اثر بیماری طولانی یا عمل جراحی ضعیف شده‌اند یا کسانی که بسیار لاغرند و ضعف عمومی دارند می‌توانند از این شهد استفاده کنند.

خطر فرآورده‌های غیربهداشتی

شیره‌هایی که به صورت سنتی در شرایط غیربهداشتی تهیه و به صورت فله‌ای (کیلویی) در ظروف نامناسب عرضه می‌شود برای سلامتی مضر است بنابراین تا حد امکان شیر را در بسته‌بندی‌های بهداشتی و با توجه به تاریخ و مجوز بهداشتی خریداری کنید.

از مصرف فرآورده‌های لبنی محلی همچون خامه، سرشیر و ماست هم اجتناب کنید. این فرآورده‌ها گرچه در مقایسه با محصولات صنعتی بسیار خوشمزه‌تر است، اما به دلیل نداشتن پاستوریزاسیون اصولی شیر، احتمال ابتلا به تب مالت را افزایش می‌دهد.

