

قند طعمدار را با احتیاط مصرف کنید



چند سالی است که نسل جدیدی از قندهای حبه‌ای وارد بازار شده است. قند حبه‌ای خرما، نعنا، زعفران، دارچین، لیمو عمانی و میوه‌ای از جمله قندهای طعم‌داری است که به دلیل تنوع در مزه و رنگ، نظر بسیاری از افراد را به خود جلب کرده است.

جام جم آنلاین: چند سالی است که نسل جدیدی از قندهای حبه‌ای وارد بازار شده است. قند حبه‌ای خرما، نعنا، زعفران، دارچین، لیمو عمانی و میوه‌ای از جمله قندهای طعم‌داری است که به دلیل تنوع در مزه و رنگ، نظر بسیاری از افراد را به خود جلب کرده است. این قندها بنا به ادعای عرضه‌کنندگان آن خواص مختلف تغذیه‌ای، رژیمی و حتی درمانی دارد، اما برآستی قندهای طعم‌دار خاصیت دارد؟ آیا قند حبه خرما رژیمی است؟ مضرات این قندها چه میزان است؟

قندهایی با طعم اسانس

قندهایی که این روزها به صورت فله‌ای و خارج از نظارت تهیه می‌شود، اغلب حاوی رنگ و اسانس است. پایه اصلی قندهای طعم‌دار مانند قند سفید حبه از شیرابه نیشکر و چغندر قند پس از طی مراحل استخراج شده و تنها تفاوت آن با قند سفید در مواد یا ترکیباتی است که به‌عنوان طعم و رنگ به آن افزوده می‌شود. حال اگر رنگ و اسانس اضافه شده به این قندها شیمیایی باشد، هیچ خاصیتی را نمی‌توان به آن نسبت داد.

البته در مورد قندهای نعنائی یا دارچینی به دلیل آن که عصاره طبیعی آن قابل دسترس و ارزان‌تر از انواع سنتزی است، می‌توان گفت این نوع طعم‌ها منشأ طبیعی دارد، اما در مورد قندهایی با طعم زعفران، به جهت بالا بودن قیمت این رنگ طبیعی در مقایسه با قیمت پایین محصول عرضه شده، قدری جای تامل وجود دارد.

از سوی دیگر، اگر فرض کنیم همه این قندها حاوی عصاره گیاهان دارویی یا کنسانتره تغلیظ شده میوه‌ها باشد، نمی‌توانیم برای رسیدن به خاصیت این مواد، قند زیادی مصرف کنیم. نکته مهم‌تر آن‌که این قندها به دلیل خوش طعم بودن، گرایش و اشتها افراد بخصوص کودکان را به مصرف مواد شیرین افزایش می‌دهد. این موضوع در مورد نبات‌های رنگی و طعم‌دار نیز صدق می‌کند.

قندهای رنگی؛ دشمن کلیه و کبد

رنگ‌های شیمیایی به دلیل جذابیت بیشتر و ارزان قیمت بودن، بیشتر مورد استقبال تولیدکنندگان قرار می‌گیرد. در واقع نمی‌توان گفت که فقط قندهای طعم‌دار فله‌ای حاوی مواد رنگی یا اسانس‌های سنتزی است. اغلب کارخانجات صنعتی نیز در محصولات فرآوری شده خود از این نوع مواد افزودنی، در حد مجاز و کنترل شده و طبق استانداردهای ملی استفاده می‌کنند.

با این حال، استفاده بیش از حد از خوراکی‌های رنگی در یک زمان یا مصرف مستمر آن در طولانی‌مدت توصیه نمی‌شود. اغلب افزودنی‌های سنتزی روی دو سیستم سم‌زدایی بدن - یعنی کلیه و کبد - بیشتر از سایر اندام‌ها تأثیر سوء دارد و شدت تأثیر آن در کودکان، زنان باردار و سالمندان بیشتر از گروه‌های دیگر است.

طبق تحقیقات انجام شده، تأثیر رنگ‌های شیمیایی بر بدن به گونه‌ای است که می‌تواند با تکثیر بیش از اندازه سلول‌ها در بلندمدت، موجب ایجاد انواع تومورهای خوش‌خیم و بدخیم شود و زمینه ابتلا به سرطان را فراهم سازد. اختلالات رفتاری، واکنش‌های شدید آلرژیک، بیش‌فعالی، عقب‌افتادگی ذهنی و سقط جنین از پیامدهای خطرناک استفاده از این نوع خوراکی‌هاست.

تاسف‌بارتر آن که برخی رنگ‌های افزوده شده به تنقلات یا قندهای فله‌ای طعم‌دار غیرخوراکی بوده و در صنعت برای رنگ کردن پارچه و الیاف مصنوعی استفاده می‌شود.

میوه‌هایی به شکل حبه قند

علاوه بر قندهای طعم‌داری که پایه اصلی آنها قند سفید حبه است، بتازگی میوه‌هایی چون زردآلو، آلو، کیوی، انبه و... به شکل و سایز حبه قند عرضه می‌شود. این میوه‌ها احتمالاً در ابتدا خمیری شکل شده و سپس به شکل حبه، برش می‌خورند.

اگر این حبه‌ها فاقد پودر شکر و مواد نگهدارنده و تنها از گوشت میوه تهیه شده باشد، می‌تواند جایگزین مناسب قندهای سفید و

طعم‌دار شود. اما نکته مهم آن‌که در حال حاضر بیشتر میوه‌هایی که به صورت حبه برش خورده‌است، به صورت فله‌ای و خارج از نظارت وزارت بهداشت عرضه می‌شود و احتمال آلودگی این محصولات به کپک، گرد و خاک محیط و قطره‌های بزاقی افراد بسیار زیاد است. از طرفی، نشستن میوه‌ها قبل از فرآوری بر بار میکروبی محصول می‌افزاید.

قند حبه‌ای خرما با خاصیت رژیمی نداریم!

در برخی مغازه‌ها و فروشگاه‌های عرضه‌کننده فرآورده‌های خرما، حبه قندهای فله‌ای قهوه‌ای رنگی دیده می‌شود که بنا به ادعای فروشندگان از قند خرما تهیه شده و رژیمی است، اما باید بدانید قند استحصالی خرما از نوع گلوکز و فروکتوز بوده و مانند ساکارز موجود در قند سفید حبه‌ای، قابلیت کریستاله و حبه شدن ندارد. قند خرما بیشتر به شکل مایع تولید می‌شود و از نظر میزان کالری با قند و شکر سفید تصفیه شده تا حدودی برابری می‌کند و برای افراد چاق و بیماران دیابتی محدودیت مصرف دارد.

به گفته متخصصان، این قندها یا از شکر قهوه‌ای تصفیه نشده که حاصل از پخت سوم کارخانجات قندسازی است تهیه می‌شود یا این‌که برخی تولیدکنندگان غیرمتعهد در زمان تهیه قند سفید کله، مقداری شیره خرما روی آن می‌ریزند و سپس آن را حبه می‌کنند. این قند رژیمی نیست و در هر گرم آن 4 کیلوکالری انرژی نهفته است. یعنی هر حبه 4 گرمی آن حاوی 16 کالری انرژی است.

پس مصرف قند سفید و طعم‌دار را به حداقل برسانید و هنگام خرید، به نام و نشانی کارخانه تولیدکننده، مجوز بهداشت و تاریخ مصرف محصول توجه کنید.

فاخره بهبهانی - جام‌جم