

میان وعده‌های مفید یا مضر

آیا بیسکویت یک میان‌وعده مناسب برای دانش‌آموز محسوب می‌شود؟



جام جم آنلاین: آیا بیسکویت یک میان‌وعده مناسب برای دانش‌آموز محسوب می‌شود؟ در میان انواع و اقسام بیسکویت‌های کرم‌دار، سبوس‌دار، رژیمی، ویفری، شکلاتی و کراکرنمکی کدام یک ارزش تغذیه‌ای بیشتری دارد؟ آیا بیسکویت‌های سبوس‌دار واقعا رژیمی است؟ اینها سوالاتی است که این روزها اغلب خانواده‌هایی که بچه مدرسه‌ای دارند از کارشناسان و متخصصان علوم غذایی می‌پرسند. اما برآستی بیسکویت چه خاصیتی دارد؟

یکی از خاصیت‌های خوب بیسکویت، ماندگاری بالای آن است. این محصول به دلیل قطر کم، بخوبی پخته و به دلیل رطوبت پایین دچار کپک‌زدگی و فساد میکروبی زودرس نمی‌شود.

بیسکویت از موادی چون آرد گندم، شکر، تخم‌مرغ، روغن جامد، نشاسته و برخی افزودنی‌های دیگر تهیه می‌شود. در خمیر اغلب بیسکویت‌ها به جای مخمر از جوش شیرین و بهبوددهنده‌های سنتزی استفاده می‌شود که ارزش تغذیه‌ای چندانی ندارد.

روغن به کار رفته در این محصول نیز از نوع روغن مخصوص قنادی با درجه اشباع بالاست و ساختار آن با روغن‌های خانگی متفاوت است.

بیشتر بیسکویت‌ها، پرکالری و در هر صدگرم آنها 330 کالری انرژی نهفته است. البته این میزان در بیسکویت‌های کرم‌دار و شکلاتی بیشتر است.

بیسکویت کرم‌دار؛ پرچرب و پرکالری

در میان طیف وسیع بیسکویت‌ها، انواع کرم‌دار آن کالری بسیار بالایی دارد و چاق‌کننده است. کالری بالای این محصول به دلیل کرم خامه‌ای شکل پرچربی است که به صورت یک لایه میان هر دو عدد بیسکویت استفاده می‌شود.

این کرم از مخلوط روغن جامد، پودر شکر، مواد رنگی و اسانس تهیه می‌شود و برخلاف ظاهر خامه‌ای مزایای تغذیه‌ای خامه لبنی را ندارد. این بیسکویت برای مبتلایان به دیابت، چربی خون بالا و دانش‌آموزان چاق محدودیت مصرف دارد.

ویفرها، کم‌کالری

ویفرها به دلیل داشتن طعم‌های متنوع و ایجاد حس مطلوب در زمان جویدن بیشتر مورد استقبال کودکان است. کرم موجود در این محصول از بیسکویت کرم‌دار، کم‌حجم‌تر و کم‌کالری‌تر بوده و چاق‌کنندگی کمتری دارد، اما نکته مهم آن که برخی تولیدکنندگان غیرمتعهد برای افزایش جذب مصرف‌کننده از اسانس‌های میوه‌ای شیمیایی در دوزهای بالا استفاده می‌کنند که می‌تواند برای کودکان در حال رشد و افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، مخاطره‌آمیز باشد.

از این رو از مصرف ویفرهایی که طعم و بوی قوی دارد اجتناب کنید. طعم کاکائویی و قهوه در اغلب ویفرها منشا طبیعی دارد.

بیسکویت سبوس‌دار، رژیمی نیست

متأسفانه این روزها بیسکویت سبوس‌دار از نظر افراد چاق، رژیمی و کم‌کالری و از نظر مبتلایان به دیابت به دلیل دارا بودن سبوس گندم بی‌ضرر محسوب می‌شود.

اما باید بدانید این بیسکویت درمقایسه با بیسکویت معمولی تنها سبوس بیشتری دارد و روغن و شکر به کار رفته در آن مانند سایر بیسکویت‌ها به یک میزان بوده و چاق‌کننده است و برای افراد دیابتی محدودیت مصرف دارد البته این محصول به دلیل آن‌که از آرد کامل گندم و سبوس تهیه می‌شود از نظر تغذیه‌ای بر سایر بیسکویت‌ها برتری داشته و مصرف آن برای میان‌وعده دانش‌آموز گزینه مناسبی است.

بیسکویت رژیمی نداریم!

چند سالی است که در برخی مغازه‌ها یا نانوایی‌های فانتزی، بیسکویت‌هایی تهیه می‌شود که شیر توت، خرما، انگور یا شیرین‌کننده‌های مصنوعی جایگزین شکر شده و با نام رژیمی برای افراد دیابتی عرضه می‌شود؛ اما باید بدانید شیرها همچون شکر، کالری یکسانی دارد و درصدی از قند موجود در آنها از نوع ساکاروز بوده و برای جذب، نیاز به انسولین دارد.

از سوی دیگر تهیه بیسکویت‌های رژیمی یک کار سنتی نیست که یک نانوای کارگر معمولی بتواند آن را انجام دهد. این نوع محصولات باید زیر نظر متخصصان تغذیه و طبق یک فرمولاسیون استاندارد تهیه شود.

کراکر و چوب شور، نوعی بیسکویت نمکی

شاید تا به حال نام کراکر به گوشتان نخورده باشد. کراکر همان بیسکویت‌های ترد مربع‌شکل با سطوح آغشته به ذرات درشت نمک است که این روزها در اشکال متنوع و اندازه‌های ریز و درشت تهیه می‌شود. این بیسکویت به دلیل دارا بودن نمک برای افراد با فشار خون بالا، بیماران کلیوی و قلبی محدودیت مصرف دارد.

نوع دیگر بیسکویت‌های نمکی، چوب شور است که مصرف چند عدد آن برای افرادی که سردرد یا سرگیجه ناشی از فشار خون پایین دارند، مناسب است. چوب‌های حاوی دانه‌های کنجد یا کره بادام زمینی گزینه بهتری است.

احتیاط کنید!

بیسکویت‌هایی که با آرد گندم تهیه می‌شود برای کودکان کمتر از هفت ماه توصیه نمی‌شود. عوارض مصرف این خوراکی برای کودکان سه چهار ماهه می‌تواند به شکل آلرژی به گندم و اسهال‌های مزمن تظاهر کند. بیسکویت گندم برای مبتلایان به سلیاک (اختلال خودایمنی روده باریک با زمینه ژنتیکی) و انواع شکلاتی آن برای کودکان بیش‌فعال توصیه نمی‌شود.

خطر بیسکویت‌های سوخته

از مصرف بیسکویت‌های سوخته و تلخ بپرهیزید. در اثر سوخته و قهوه‌ای‌شدن محصولات دارای مواد کربوهیدراتی همچون بیسکویت در حرارت‌های بالای پخت، ماده‌ای سرطان‌زا به نام $171\# \& \text{raquo}$ ایجاد می‌شود.

این ماده به محض ورود به بدن تجزیه شده و می‌تواند موجب تضعیف سیستم ایمنی و عصبی بدن شود و به بروز انواع سرطان بینجامد.

بیسکویت کیلویی نخرید

بیشتر بیسکویت‌هایی که به صورت فله‌ای در برخی مغازه‌ها یا نانوایی‌های فانتزی از سوی کارگران تهیه می‌شود اغلب حاوی مواد افزودنی و نگه‌دارنده‌های غیرمجاز با دز بالا بوده و در شرایط غیربهداشتی تولید می‌شود.

این محصولات گرچه قیمت پایین‌تری داشته و به صرفه‌تر است، اما به دلیل آن‌که تاریخ تولید نامعلوم، شرایط نگهداری نامساعد و مواد اولیه نامرغوب دارد و اغلب به صورت روباز و خارج از بسته‌بندی به دور از نظارت وزارت بهداشت تهیه و عرضه می‌شود برای سلامت مصرف‌کننده بخصوص کودکان و دانش‌آموزانی که مصرف مستمر و طولانی‌مدت دارند، مخاطره‌آمیز است.

فاخره بهبهانی - گروه سلامت