



شکر قهوه‌ای رژیمی نیست

بیشتر شکرهایی که این روزها با نام شکر قهوه‌ای در بازار عرضه می‌شود، همان شکر سفید تصفیه شده به اضافه مقدار معینی ملاس است.

بیشتر شکرهایی که این روزها با نام شکر قهوه‌ای در بازار عرضه می‌شود، همان شکر سفید تصفیه شده به اضافه مقدار معینی ملاس است.

در گذشته شکر قهوه‌ای یا همان شکر سرخ را برای درمان برخی بیماری‌ها استفاده می‌کردند، اما بعدها متوجه شدند که این شکر به دلیل وجود برخی ناخالصی‌ها به طور نسبی سمی بوده و برای سلامت مضر است. از این رو عرضه و تقاضای آن به طور چشمگیری کاهش یافت. اما جالب آن که این روزها دوباره این محصول در برخی مغازه‌ها در حال عرضه است و برخی افراد با این تصور که شکر قهوه‌ای ارزش تغذیه‌ای و درمانی بالا و کالری کمتری دارد آن را یک شیرین‌کننده مغذی و رژیمی می‌دانند و متأسفانه به وفور در رژیم غذایی مبتلایان به دیابت و افراد با اضافه‌وزن بالا راه یافته است، اما به راستی ارزش تغذیه‌ای شکر قهوه‌ای بالاتر از شکر سفید است؟ کالری آن چه میزان است؟ آیا می‌توان آن را جایگزین شکر سفید کرد؟

بیشتر شکرهایی که این روزها با نام شکر قهوه‌ای در بازار عرضه می‌شود، همان شکر سفید تصفیه شده به اضافه مقدار معینی ملاس است.

ملاس محصول جانبی کارخانجات تولید قند و شکر و حاصل پساب سوم پخت است که بسیار چسبناک و قهوه‌ای رنگ بوده و به صورت لایه‌ای نازک روی ذرات کریستالی شکر سفید را می‌پوشاند و سرخ می‌کند.

کیفیت رنگ ملاس بستگی به نوع فرآیند دارد و از قهوه‌ای روشن تا تیره دسته‌بندی می‌شود، گرچه ملاس حاوی مقادیری کلسیم، منیزیم، سدیم و پتاسیم است، اما به دلیل آن که شکر، محصول مضر بوده و نمی‌توان از آن به مقدار زیادی استفاده کرد این محصول کاربرد تغذیه‌ای و درمانی قابل توجهی ندارد.

ارزش شکر قهوه‌ای طبیعی بیشتر است

اما باید بدانید شکر قهوه‌ای نوع دیگری هم دارد که به آن ملاس افزوده نمی‌شود و به آن شکر خام یا شکر قهوه‌ای طبیعی گویند. این شکر مستقیماً از کریستالیزاسیون اولیه نیشکر به دست می‌آید و خود حاوی درصد زیادی ملاس و سرشار از مواد مغذی است.

میزان ناخالصی‌های شیمیایی آن نسبت به سایر شکرها کمتر است و در مقایسه با شکر که از افزودن ملاس تهیه شده است املاح معدنی، آنتی‌اکسیدان و ترکیبات فنولی ضد سرطان زیادتری دارد، اما با وجود این جنبه درمانی چندانی ندارد.

این محصول اگر تحت نظارت وزارت بهداشت تولید شود برای افرادی که سالم هستند و بیماری زمینه‌ای ندارند یک شیرین‌کننده طبیعی محسوب می‌شود و می‌توان آن را جایگزین شکر سفید کرد.

کالری شکر قهوه‌ای بالاست

شکر قهوه‌ای به دلیل دارا بودن ملاس در مقایسه با شکر سفید رطوبت بیشتری دارد و همین عامل موجب شده تا در وزن مساوی 30

کالری کمتر از شکر سفید انرژی داشته باشد. در واقع در یک صد گرم شکر سفید 400 کالری و در همین مقدار شکر سرخ 370 کالری انرژی نهفته است، اما این موضوع نمی‌تواند دلیل موجهی بر رژیم‌های بودن این محصول باشد و مصرف آن برای مبتلایان به دیابت و افراد چاق محدودیت دارد.

خوب است بدانید شکر قهوه‌ای از نظر ارزش ویتامینی فقیر است و تنها حاوی مقدار بسیار ناچیزی ویتامین‌های گروه B است که ارزش چشمگیری ندارد.

چگونه شکر قهوه‌ای طبیعی را بشناسیم؟

شکر قهوه‌ای طبیعی در مقایسه با شکری که از افزودن ملاس تهیه شده، رطوبت بیشتر و بافت نرم‌تری دارد و شدت رنگ و طعم عامل اصلی شناسایی آن نیست. هنگام تهیه شکر قهوه‌ای محصولی را که دارای بسته‌بندی بهداشتی، تاریخ مصرف و مجوز بهداشت است انتخاب و از خرید شکرهای فله‌ای خودداری کنید.