

برگه‌ها؛ جایگزین خوب هله هوله‌ها

میوه‌های خشک یا برگه‌ها همان میوه‌های تازه‌ای هستند ...



سلامت نیوز: میوه‌های خشک یا برگه‌ها همان میوه‌های تازه‌ای هستند که به دو صورت خشک می‌شوند: طبیعی و یا با دستگاه (صنعتی). کشمش، خرما و آلو خشک نمونه‌هایی از این محصولات هستند. سایر میوه‌هایی که می‌توان آنها را خشک کرد شامل: سیب، زردآلو، موز، توت، کیوی، انجیر، انبه، هلو، گلابی، آناناس، توت‌فرنگی، خرمالو و همچنین گوجه‌فرنگی است. میوه‌های خشک را می‌توان برای مدت زمان طولانی نگهداری کرد، بنابراین این محصولات جایگزین مناسبی برای میوه تازه در خارج از فصل آن می‌باشد، مثل مصرف آلو یا آلبالو خشک در زمستان. همچنین می‌توان از این محصولات برای مصرف در شرایط خاص مثل ورزش‌هایی مانند کوهنوردی که امکان حمل وزن زیاد بار وجود ندارد نیز استفاده کرد. میوه‌های خشک و آجیل، هر چند از نظر اندازه کوچک هستند، ولی بسیار مقوی می‌باشند و اثرات درمانی زیادی دارند.

میوه‌های خشک منبع غنی ویتامین‌های A، B1، B2، B3، B6 و پانتوتنیک اسید و نیز املاحی مثل کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم، سدیم، مس و منگنز هستند، به راحتی هضم می‌شوند و باعث تصفیه خون و پاکسازی معده و روده می‌گردند. به دلیل وجود همین خواص است که میوه‌های خشک و برگه‌ها را می‌توان به عنوان یکی از میان وعده‌های سالم، مغذی و مفید برای تمام گروه‌های سنی معرفی کرده و می‌توانند جایگزین خوبی برای چیپس و پفک به خصوص در کودکان باشند.

و اما سوالات رایج

آیا خشک کردن میوه‌ها باعث کاهش ارزش تغذیه‌ای آنها هم می‌شود؟

همانطور که گفته شد، به‌کارگیری فرآیند حرارتی باعث از بین رفتن برخی ویتامین‌ها از جمله ویتامین C و کاهش فعالیت برخی رنگدانه‌های مفید در میوه‌ها می‌شود. با وجود این، کاهش ارزش تغذیه‌ای میوه‌ها به روش و سرعت خشک‌کردن بستگی دارد. بدیهی است که ارزش تغذیه‌ای میوه‌های تازه به مراتب بیشتر از میوه‌های خشک است، لذا توصیه می‌شود برای داشتن بدنی سالم و نیرومند، به میزان کافی هم از میوه‌های تازه و هم از برگه‌ها و میوه‌های خشک به عنوان میان وعده استفاده نمایید.

هنگام خریدن میوه‌های خشک حاضری باید به چه نکاتی توجه کنیم؟

میوه‌های خشک باید به صورت بسته‌بندی شده خریداری شوند و توجه شود که حتما بر روی بسته بندی آنها، پروانه ساخت وزارت بهداشت، نشان استاندارد و تاریخ تولید و مصرف درج شده باشد. همچنین باید از خرید فله‌ای میوه‌های خشک بپرهیزیم. چنین محصولاتی به صورت سنتی و کاملا غیربهداشتی و با دوزهای غیرمجاز مواد شیمیایی خشک می‌شوند و از همه بدتر آن که در اماکن عمومی به صورت روباز در معرض انواع آلودگی‌های ویروسی، عفونی و نیز هوای آلوده به دی‌اکسیدکربن، سرب، جیوه و انواع دیگر گازهای خطرناک به فروش می‌رسند. این میوه‌ها در هنگام خشک شدن به دلیل تراوشات قندی، چسبناک شده و مستعد پذیرش انواع آلودگی‌ها می‌باشند، لذا چنین محصولاتی را لزوما در بسته‌بندی‌های بهداشتی خریداری کنید.

بهترین راه نگهداری از میوه‌های خشک چیست؟

بسته‌بندی میوه‌های خشک باید به گونه‌ای باشد که هرگونه رطوبت، اکسیژن و نور به آنها نفوذ نکند و همچنین شرایط محیطی نیز به گونه ای باشد که نگهداری میوه‌های خشک در دمای پایین، رطوبت نسبی پایین و به دور از تابش مستقیم نور خورشید صورت گیرد.

نکات قابل توجه

خوب است بدانیم که در طی فرایند خشک کردن، آب موجود در میوه، کاهش می‌یابد (تقریباً 80 تا 90 درصد آن) و محصول نهایی، متراکم‌تر از میوه تازه می‌شود، به همین جهت دارای کالری و شکر بالاتری نسبت به میوه تازه می‌باشد، لذا مصرف بیش از حد میوه‌های خشک ممکن است باعث ایجاد اضافه وزن و چاقی شود و خصوصا برای افرادی که از رژیم لاغری پیروی می‌کنند مصرف زیاد آن توصیه نمی‌شود. همچنین در مصرف میوه‌های خشک باید توجه داشت حرارتی که برای خشک کردن میوه‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد تا حدود زیادی موجب از بین رفتن ویتامین C موجود در میوه می‌شود.

نکته دیگر آن است که به میوه‌هایی که در خارج از منزل (در صنعت یا مغازه‌ها) خشک می‌شوند، برای تثبیت رنگ، ماده‌ای بنام اکسید سولفور و یا دی‌اکسید گوگرد اضافه می‌کنند که می‌تواند باعث بروز آسم در افراد حساس به آن شود، بنابراین افراد مبتلا به آسم در مصرف این گونه محصولات باید احتیاط نمایند. میوه‌هایی که به طور طبیعی و بدون افزودن سولفور خشک می‌شوند (مثل خشک کردن کشمش در سایه یا در مقابل آفتاب) دارای رنگ تیره‌تری نسبت به میوه تازه هستند، ولی طعم آنها به میوه تازه بیشتر شبیه است.

منبع: دنیای تغذیه