

ژله؛ دسری مناسب برای جاق ها

گاهی پس از صرف غذا در مهمانی ها، از ژله به عنوان دسر غذا استفاده می شود که اغلب به دلیل مزه خنک و میوه‌ای که دارد مورد استفاده انواع سلیقه ها، از کودک تا بزرگسال، قرار می گیرد...



گاهی پس از صرف غذا در مهمانی ها، از ژله به عنوان دسر غذا استفاده می شود که اغلب به دلیل مزه خنک و میوه‌ای که دارد مورد استفاده انواع سلیقه ها، از کودک تا بزرگسال، قرار می گیرد.

ولی آیا خوردن این نوع دسر می تواند برای بدن مفید باشد یا خیر، سوالی است که دکتر احمدرضا درستی، متخصص تغذیه و رئیس دانشکده و انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور در گفتگو با جامجم به آن پاسخ می دهد.

به گفته وی از آن جا که پروتئین "ژلاتین" بیشتر در استخوان ها یافت می شود بنابراین با جوشاندن استخوان گاو، گوسفند و مرغ می توان ژله به دست آورد، ولی باید دانست که ژله به دو صورت گیاهی و حیوانی تهیه می شود و در بحث تهیه ژله گیاهی، اگر فیبر (تغاله فیبر) را با آب و اسید بچوشانیم، می توان به شبه ژله ای دست یافت که به آن ژله گیاهی گفته می شود، ولی آنچه که هم اکنون در بازار یافت می شود همان ژله حیوانی است که در ساخت پاستیل نیز از آن بهره می برند.

درستی در ادامه اظهار می کند: 95 درصد از حجم ژله را آب تشکیل می دهد و فقط 5 درصد باقیمانده آن حاوی مواد خشک است که قسمت اعظم این مواد خشک را پروتئینی به نام "ژلاتین" تشکیل می دهد که از نظر ترکیبات اولیه اش، اسیدهای آمینه کاملی ندارد، بنابراین تمام نیاز بدن را تامین نمی کند، ولی با این وجود اسیدهای آمینه خوبی جهت ساخت پروتئین های بدن به شمار می روند که در رشد، نمو و سلامتی افراد هیچ ضرری را ایجاد نمی کنند.

جاق ها ژله میل کنند

وی یادآور می شود: ژله حاوی مقدار کمی مواد ویتامینی و معدنی است. به عنوان مثال اگر فردی 200 گرم ژله صرف کند، فقط 20 گرم آن ماده خشک، نصیب بدنش می شود که مقدار کلسیم، فسفر و ویتامین A که از این طریق به بدن وی می رسد، بسیار ناچیز است، ولی بد نیست افرادی که خواهان آن هستند، افزایش وزن جدی نداشته باشند و در دوره رژیم کم کالری به سر می برند، می توانند از این ماده غذایی استفاده کنند.

این متخصص تغذیه عنوان می کند: ژله از میان انواع و اقسام دسرهای چرب و شیرینی که پس از صرف یک وعده غذایی میل می شود، ترجیح داده می شود، چراکه می تواند به عنوان یک ماده کم کالری، به عنوان یک میان وعده، دسر خوبی به شمار رود.

مصرف ژله در کودکان

دکتر درستی متذکر می شود: مصرف ژله نباید به گونه ای باشد که در کودکان احساس گرسنگی را رفع کند چرا که آن وقت آن ها از مصرف میوه و سبزیجات پرهیز خواهند کرد و ژله را جایگزین مواد غذایی مفید خواهند کرد.

بنابراین مصرف ژله به هنگام و به اندازه در کودکان حائز اهمیت است.

دیابتی ها و مصرف ژله

این روزها ژله با دو نوع قند مصنوعی و طبیعی تهیه می شود که در هر دو شرایط، از کالری کمی برخوردار است و همین امر می تواند از بزرگ ترین فواید ژله محسوب شود، دکتر درستی با اعلام این مطلب می افزاید: افرادی که دارای دیابت هستند نیز می توانند از این ماده غذایی استفاده کنند ولی بهتر است که از ژله هایی استفاده کنند که از قند مصنوعی تهیه شده است.

در 100 گرم ژله، 7 میلی گرم کلسیم موجود است در صورتی که هر فردی به طور معمول، روزانه به 800 میلی گرم کلسیم احتیاج دارد، قابل ذکر است ژله از نظر داشتن ویتامین D و چربی، کاملاً صفر است.

مقدار انرژی حاصله از آن به دلیل مقدار کمی پروتئین و قند موجود در آن است.

این متخصص تغذیه ضمن اشاره به این مطلب می گوید: در هر 100 گرم ژله، 5 میلی گرم سدیم و پتاسیم موجود است که افراد می توانند در طول روز 500 میلی گرم سدیم، دریافت نمایند.

وی خاطرنشان می کند: این مقدار ژله حاوی 4/0 میلی گرم آهن است در حالی که مردان در طول روز به 10 میلی گرم و زنان 15 میلی گرم آهن نیازمند هستند.

وی در پایان تصریح می کند: باید توجه داشت که افراد به هنگام تهیه ژله، از ژله هایی که در بسته بندی های لوکس و خارجی اند و مارک "حلال" در آن ها ثبت نشده است، استفاده نکنند چرا که ممکن است این ماده غذایی از جوشانده استخوان حیواناتی تهیه شده باشد که در دین مکرم اسلام مصرف آن ها حرام باشد.

به عنوان مثال برخی از ژله های خارجی با جوشانده شدن استخوان "خوک" تهیه می شوند و یا اغلب ذبح اسلامی نشده اند، پس هیچ گاه نایبستی در تهیه این ماده غذایی "مارک حلال" را از یاد برد.

منبع: تبیان