

## دنیای پرکالری سس‌ها



همه می‌دانیم که در میان انواع سس‌ها، مایونز از همه لذیذتر است بخصوص آن‌که آن را همراه یک ساندویچ سوسیسی ویژه که حاوی قارچ و پنیر است، میل کنیم یا آن‌که به یک پرس سیب‌زمینی برشته شده بیفزاییم؛ البته قصد ما تحریک اشتهای شما نیست...

همه می‌دانیم که در میان انواع سس‌ها، مایونز از همه لذیذتر است بخصوص آن‌که آن را همراه یک ساندویچ سوسیسی ویژه که حاوی قارچ و پنیر است، میل کنیم یا آن‌که به یک پرس سیب‌زمینی برشته شده بیفزاییم؛ البته قصد ما تحریک اشتهای شما نیست؛ هدف اصلی منع این سس و هم خانواده‌هایش از برنامه غذایی یا دست‌کم استفاده از انواع رژیمی یا کم‌چرب آن است. تا قبل از این‌که سس‌های رژیمی یا کم‌چرب روانه بازار شود، بیشتر افرادی که پرهیز غذایی داشتند به توصیه کارشناسان، سس مایونز را با ماست مخلوط و به میزان دلخواه مصرف می‌کردند. حال این سس حاوی ماست کم‌چرب بود یا پرچرب یا چند درصد سس سفید به آن افزوده می‌شد، بماند تا این‌که انواع سس سالاد و مایونز رژیمی به بازار آمد. سس کم‌چرب، سس کم‌کالری و سس بدون‌چربی از انواع آن است.

انواعی از سس‌های رژیمی حاوی کالری و چربی است!

اما شاید این سوال پیش آید که این سس‌ها چه تفاوتی با هم دارد؟ این سس‌ها هر کدام یک استاندارد مخصوص به خود دارد. در سس کم‌چرب میزان چربی حداکثر دو گرم در هر 100 گرم، سس‌های بدون‌چربی حاوی 0.15 گرم در 100 گرم و سس‌های کم‌کالری در کل حاوی 40 کالری است.

در واقع این سس‌ها فرآورده‌هایی نیمه‌جامد و سیال است که به جای روغن، 30 تا 40 درصد آب و برای قوام و یکنواختی بافت آن از مواد مشابه چربی که بر پایه کربوهیدرات و پروتئین است همچون نشاسته اصلاح شده، سلولز، صمغ خوراکی، ژلاتین، پکتین و سویا استفاده می‌شود.

اما نکته انحرافی آن‌که اگر چه این سس‌ها چربی اندکی دارد، ولی به دلیل دارا بودن مواد نشاسته‌ای حاوی کالری بوده و در هر گرم آن چهار کالری انرژی نهفته است؛ بنابراین هر سس سفیدی که روی آن لفظ رژیمی یا کم‌چرب نوشته شده است، حتی کم‌کالری نیست و ممکن است در هر 100 گرم آن 200 تا 300 کالری انرژی باشد.

از سوی دیگر هر سس کم‌کالری کم‌چرب نیست؛ چرا که در برخی از انواع آن از تخم‌مرغ استفاده می‌شود که حاوی چربی و کلسترول بوده و برای مبتلایان به چربی خون بالا و بیماران قلبی - عروقی محدودیت مصرف دارد.

این را هم بدانید سس‌هایی که هم‌اکنون در بازار با لفظ کم‌چرب به فروش می‌رسد برخلاف سس‌های رژیمی استاندارد در هر 100 گرم حاوی 38-10 گرم چربی است؛ بنابراین در زمان خرید سس‌های رژیمی به میزان چربی و کالری مندرج در جدول تغذیه‌ای آن توجه کرده و انواع کم‌چرب و کم‌کالری آن را انتخاب کنید.

مایونز، پرکالری‌ترین سس

ولی سوالی که اغلب خانواده‌ها می‌پرسند آن‌که در میان انواع سس‌های سفید معمولی کدام یک کم‌کالری‌ترند؟

سس مایونز: سسی که این روزها با نام مایونز به فروش می‌رسد حاوی ترکیباتی چون روغن، تخم‌مرغ، سرکه، شکر و سایر افزودنی‌های مجاز بوده و پرکالری‌ترین سس محسوب می‌شود.

هر فاشق غذاخوری آن حاوی 110 کالری و در هر 100 گرم آن حدود 720 کالری انرژی نهفته است به دلیل آن‌که میزان چربی و تخم‌مرغ آن بالاست برای افراد چاق، مبتلایان به نقرس و کلسترول بالا محدودیت مصرف دارد.

سس سبزیجات: این سس علاوه بر ترکیبات اولیه سس سفید حاوی سبزیجات معطر، پیاز، خیارشور و پودر سیر است و در هر 100 گرم آن 556-380 کالری انرژی نهفته است. این سس در مقایسه با مایونز کالری کمتری دارد و برای افراد مبتلا به ناراحتی‌های گوارشی سس مناسبی نیست.

سس سالاد: نوع دیگری است که طعم متفاوت و بسیار لذیذتری دارد. در هر 100 گرم آن 360-450 کالری انرژی وجود دارد. نمک آن در مقایسه با سایر سس‌ها بیشتر و برای مبتلایان به فشار خون بالا، نارسایی کلیوی و افراد دارای سنگ کلیه محدودیت مصرف دارد. جالب آن‌که اخیراً سس‌هایی با نام سس ماست نیز تولید شده است که با 26 گرم چربی در هر 100 گرم حاوی 352 کالری انرژی است.

سس خردل: این سس را می‌توان در گروه سس‌های سفید طبقه بندی کرد؛ چراکه ترکیبات این سس مشابه مایونز است با این تفاوت که پودر خردل به آن افزوده شده است. این سس همچون مایونز پرچرب است و کالری آن نزدیک به کالری مایونز بوده و می‌تواند هنگام مصرف موجب سوزش و تحریک چشم و بینی شود. اگر میزان خردل این سس بالاتر از سایر ترکیبات آن باشد به دلیل دارا بودن ترکیبات گوگردی ضد عفونی‌کننده دستگاه گوارش بوده و با تحریک و تسریع ترشح بزاق و شیره معدی به هضم غذا کمک کرده و به علت سدیم بالا باعث تشنگی می‌شود.

این را هم بدانید اگرچه نمک و سرکه موجود در انواع سس‌ها تا حدودی از رشد میکروب‌ها می‌کاهد، اما به دلیل آن‌که مصرف زیاد آن طعم سس را تغییر می‌دهد در صنعت از مواد نگهدارنده ضدکپک، ضدخمیر و ضدباکتری در انواع آن استفاده می‌شود؛ نکته مهم‌تر آن‌که سس‌های سفید لزوماً باید در یخچال نگهداری شود.

سس‌های قرمز از انواع سفید کم‌کالری‌تر است

اما این‌که می‌گویند سس گوجه‌فرنگی یا کچاپ کم‌چرب و کم‌کالری است صحت دارد؟ بله، البته این سس هم انواع مختلفی دارد.

سس گوجه‌فرنگی: این سس ترکیبی از رب گوجه‌فرنگی، شکر، نمک، سرکه و مقادیری ادویه‌جات و افزودنی‌ها بوده و تقریباً فاقد چربی است. در هر 100 گرم آن 105 کالری انرژی نهفته است و یک قاشق آن 18 کالری دارد. میزان شکر این سس بالا و برای بیماران دیابتی محدودیت مصرف دارد.

کچاپ تند یا فلفلی: از انواع کم‌کالری سس قرمز بوده و در هر 100 گرم آن حدود 80 کالری انرژی نهفته است، اما باید بدانید مصرف زیاد از حد آن تشدیدکننده ناراحتی‌های تنفسی بوده و باعث ریفلاکس، زخم معده و دوازدهه شده و در افراد مستعد موجب ورم معده می‌شود. سس پیتزا و سیب‌زمینی هم که اخیراً وارد بازار شده است با افزودن ادویه‌جات متنوع و خاص به سس قرمز یا سفید تهیه شده و کالری بالایی داشته و می‌تواند محرک ناراحتی‌های فوق باشد.

سس باریکیوی دودی: در واقع همان کچاپ است با این تفاوت که برای تغییر طعم و بوی آن از عصاره دود استفاده شده و در ضمن کالری بیشتری هم دارد. در واقع در هر 100 گرم آن 130 کالری انرژی نهفته است. از طرفی به دلیل آن‌که محصولات دودی خوش عطر و تحریک‌کننده شیره معدی است موجب افزایش اشتها و دریافت بیشتر کالری می‌شود.

تحقیقات اخیر نشان داده است مصرف محصولات دودی ریسک ابتلا به انواعی از بیماری‌ها را زیاد می‌کند؛ بنابراین مصرف بیش از حد آن برای خانم‌های باردار و افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند و مبتلایان به ناراحتی‌های گوارشی محدودیت دارد.

فاخره بهبهانی - جام‌جم