



## اشتباه در محاسبه کالری مواد غذایی/ به جدول بسته بندی مواد غذایی اتکا نکنید

کارشناسان اعلام کردند که جدول و برچسبهای محاسبه کالری که روی بسته‌های مواد غذایی درج شده دارای اشتباه هستند و نمی‌توان به طور کامل به آنها اتکا کرد.

کارشناسان اعلام کردند که جدول و برچسبهای محاسبه کالری که روی بسته‌های مواد غذایی درج شده دارای اشتباه هستند و نمی‌توان به طور کامل به آنها اتکا کرد.

به گزارش خبرگزاری مهر، تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که وزن، تکه کردن و خرد کردن و حتی جویدن غذا بر میزان کالری دریافتی افراد تأثیر می‌گذارد. برای برخی از غذاها نسبت کالری در آنها طی مرحله هضم ثابت می‌ماند و نسبت کالری برخی دیگر تغییر می‌کند.

همچنین هنگام هضم کردن غذا توسط انسان نیز مقداری انرژی صرف می‌شود و حتی باکتریهای موجود در معده و روده افراد بخشی از کالریهای غذای انسان را به خود اختصاص می‌دهد.

هیچ کدام از این عوامل در سیستم کنونی محاسبه کردن کالری ها که به بیش از 100 سال پیش باز می‌گردد مدنظر قرار نگرفته است.

دانشمندان همواره می‌دانستند که محاسبه کالری ها تخمینی است و طی سالها برخی از دانشمندان خواستار تغییراتی در این سیستم شده اند و اکنون این موضوع را مورد تأکید قرار داده و اظهار داشته اند که کل سیستم محاسبه کالری باید تغییر کند تا مصرف کننده اطلاعات بهتری از این که هنگام مصرف غذا چقدر کالری دریافت می‌کند، به دست آورد.

دیوید بیر محقق فیزیولوژیست در مرکز تحقیقات مواد غذایی انسانی در وزارت کشاورزی آمریکا اظهار داشت: اگر صاحبان صنایع غذایی می‌خواهند اطلاعاتی را روی بسته های مواد غذایی درج کنند، شایسته تر آن است که این اطلاعات صحت داشته باشد.

در تحقیقاتی که سال گذشته انجام شد مشخص شده است که جدولهای محاسبه کالری مواد غذایی روی بسته بندی ها معمولا 20 درصد کالریها را کمتر از آنچه ارزیابی شده نشان می‌دهد. اکنون محققان بررسی دوباره برخی مواد غذایی از جمله غذاهای دارای غلات کامل و سبزیجات را آغاز کرده اند.

در بیشتر موارد، میزان اشتباه این اطلاعات کوچک هستند اما اطلاعات ارائه شده در رابطه با برخی از مواد غذایی با آنچه توسط دانشمندان تخمین زده شده تا 50 درصد نادرست است.

یکی از راه های اندازه گیری انرژی غذاها یا میزان کالری آنها سوزاندن آن در دستگاهی است که "کالریمتر بمب" نامیده می‌شود. اما این روش این حقیقت را که انسانها هنگام دفع نیز قدری کالری از دست می‌دهند نادیده می‌گیرد. طی سالها محققان تلاش کرده اند راهی برای محاسبه دقیق این میزان پیدا کنند.

کالری اولین بار در سال 1824 میلادی توسط نیکولاس کلمنت به عنوان واحدی از گرما تعریف شد. بین سال های 1841 و 1867 این لغت به فرهنگ های انگلیسی و فرانسوی اضافه شد.

یک کالری عبارت است از مقدار گرمای (انرژی) لازم برای اینکه دمای یک گرم آب را از 14.5 به 15.5 درجه افزایش دهد.