



## پیش غذاهای سالم تر فست فودها!

راستش را بگویید! اگر دلتان بخواهد یک وعده فست فود بخورید و دوست داشته باشید یک پیش‌غذای خوشمزه را هم قبل از آن امتحان کنید، کدام یک از این پیش‌غذاها را انتخاب می‌کنید؟ سیب‌زمینی سرخ‌کرده، پیاز سوخاری یا قارچ سوخاری؟ به نظرتان کدام یک از این پیش‌غذاها سالم‌ترند؟

سلامت نیوز: راستش را بگویید! اگر دلتان بخواهد یک وعده فست فود بخورید و دوست داشته باشید یک پیش‌غذای خوشمزه را هم قبل از آن امتحان کنید، کدام یک از این پیش‌غذاها را انتخاب می‌کنید؟ سیب‌زمینی سرخ‌کرده، پیاز سوخاری یا قارچ سوخاری؟ به نظرتان کدام یک از این پیش‌غذاها سالم‌ترند؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین‌ها؛ با توجه به اصل تنوع که در علم تغذیه مطرح است قارچ انتخاب بهتری است، زیرا پیاز در غذایی که در همان رستوران می‌خوریم یا در بیشتر غذاهای روزمره مان وجود دارد اما قارچ این‌طور نیست.

سیب‌زمینی سرخ‌کرده سالم‌تر است!

اساساً فست‌فودها و غذاهای چرب از نظر غذایی کمترین ارزش غذایی را دارند و با توجه به هرم غذایی می‌بینیم که این غذاها در راس هرم قرار می‌گیرند؛ به این مفهوم که کمترین مقدار مصرف ما طی روز به این خوراکی‌ها اختصاص می‌یابد. اساساً فرآیند سرخ کردن به آن شکلی که در رستوران‌ها و فست‌فود فروشی‌ها صورت می‌گیرد، یعنی ماده غذایی را در روغن فراوان و داغ غوطه‌ور می‌کنند، باعث می‌شود خوراکی پرچربی داشته باشیم که علاوه بر ارزش غذایی پایین، باعث چاقی و عوارض آن می‌شود.

ضمن اینکه حرارت بالا ارزش غذایی ماده غذایی را، که اینجا سیب‌زمینی، قارچ و پیاز است، به شدت کاهش می‌دهد.

وقتی بحث سوخاری شدن پیش می‌آید، پودرهای سوخاری به شدت جاذب روغن هستند و اینکه می‌گویند غذاهای سوخاری شده طعم بهتری دارند، به خاطر همین روغن بیشتری است که جذب غذا می‌شود و میزان کالری بیشتری در مقایسه با غذای سرخ‌شده معمولی وارد بدن می‌کنند. همچنین قارچ و پیاز در ترکیبات خود موادی دارند که در فرآیند سرخ شدن، به شدت نسبت به حرارت حساس بوده و خاصیت خود را از دست می‌دهند.

اما سیب‌زمینی کمتر از پیاز و قارچ دچار افت ارزش غذایی می‌شود؛ در واقع ویتامین‌ها و املاحی که در سیب‌زمینی وجود دارد، در برابر حرارت مقاوم‌ترند. بنابراین با اینکه هیچ‌کدام از این 3 خوراکی مورد توصیه نیست اما به نظر می‌رسد سیب‌زمینی کمتر مواد مغذی‌اش را از دست می‌دهد. البته فراموش نشود که این پیش‌غذای پرکالری نباید بیش از حد مصرف شود، زیرا هر 100 گرم سیب‌زمینی 400 کیلوکالری انرژی دارد؛ یعنی به اندازه یک ناهار کامل!

قارچ و پیاز در ترکیبات خود موادی دارند که در فرآیند سرخ شدن، به شدت نسبت به حرارت حساس بوده، و خاصیت خود را از دست می‌دهند اما سیب‌زمینی کمتر از پیاز و قارچ دچار افت ارزش غذایی می‌شود اگر مجبورید، قارچ سوخاری بخورید!

اگر مجبورید، قارچ سوخاری بخورید!

فست‌فودها انرژی بسیار بالایی دارند بنابراین اگر قرار باشد چیزی به عنوان پیش‌غذا هم میل شود، من ترجیح می‌دهم هیچ‌کدام از این 3 پیش‌غذا را انتخاب نکنم چراکه هر 3 سرخ‌کردنی و مضر هستند. اما اگر مجبور باشم یکی را انتخاب کنم، سیب‌زمینی سرخ‌کرده را به هیچ‌وجه انتخاب نمی‌کنم چراکه سیب‌زمینی خودش انرژی بسیار بالایی دارد و روغنی که به آن اضافه می‌شود نیز، همین‌طور است. بنابراین در کل انرژی زیادی به بدن می‌رساند و در کنار فست‌فود، بهتر است خورده نشود که فرد انرژی بسیار زیادی مصرف خواهد کرد.

از بین 2 گزینه دیگر هم، با توجه به اصل تنوع که در علم تغذیه مطرح است، قارچ را انتخاب می‌کنم، زیرا پیاز در غذایی که در همان

رستوران می‌خوریم یا در بیشتر غذاهای روزمره‌مان وجود دارد اما قارچ این‌طور نیست و فقط در بعضی غذاها استفاده می‌شود. بنابراین در شرایطی که مجبور باشم یکی از این 3 پیش‌غذا را انتخاب کنم، من قارچ سوخاری را ترجیح می‌دهم و انتخاب دوم پیاز سوخاری است و سیب‌زمینی سرخ‌کرده آخرین انتخابم خواهد بود.

فست‌فودها انرژی بسیار بالایی دارند بنابراین اگر قرار باشد چیزی به عنوان پیش‌غذا هم میل شود، من ترجیح می‌دهم هیچ‌کدام از این 3 پیش‌غذا را انتخاب نکنم چراکه هر 3 سرخ‌کردنی و مضر هستند. اما اگر مجبور باشم یکی را انتخاب کنم، سیب‌زمینی سرخ‌کرده را به هیچ‌وجه انتخاب نمی‌کنم چراکه سیب‌زمینی خودش انرژی بسیار بالایی دارد و روغنی که به آن اضافه می‌شود نیز، همین‌طور است.

بنابراین در کل انرژی زیادی به بدن می‌رساند و در کنار فست‌فود، بهتر است خورده نشود که فرد انرژی بسیار زیادی مصرف خواهد کرد. از بین 2 گزینه دیگر هم، با توجه به اصل تنوع که در علم تغذیه مطرح است، قارچ را انتخاب می‌کنم، زیرا پیاز در غذایی که در همان رستوران می‌خوریم یا در بیشتر غذاهای روزمره‌مان وجود دارد اما قارچ این‌طور نیست و فقط در بعضی غذاها استفاده می‌شود. بنابراین در شرایطی که مجبور باشم یکی از این 3 پیش‌غذا را انتخاب کنم، من قارچ سوخاری را ترجیح می‌دهم و انتخاب دوم پیاز سوخاری است و سیب‌زمینی سرخ‌کرده آخرین انتخابم خواهد بود.

سیب‌زمینی در بین غذاهای کربوهیدراتی یکی از بدترین انتخاب‌ها به حساب می‌آید چراکه سرخ‌کرده‌اش هم چربی اشباع زیادی داشته و هم ترکیبات نشاسته‌ای آن به سادگی جذب شده و قند خون را به سرعت بالا می‌برد

یا قارچ سوخاری یا پیاز سوخاری!

وقتی بحث سوخاری شدن و Deep Frying (سرخ کردن عمیق) مطرح باشد، خیلی فرق نمی‌کند که ماده اولیه چه چیزی است. مخصوصاً وقتی سرخ شدن عمیق در رستوران‌هایی صورت گیرد که از یک روغن چندین بار استفاده می‌شود و پدیده اکسیداسیون رخ داده و اسیدهای چرب اشباع توسط خوراکی جذب می‌شود. در واقع حتی اگر ماهی را، که یکی از سالم‌ترین انواع گوشت سفید بوده و اسیدهای چربش بهترین است، در روغن زیاد سرخ کنیم، نه تنها اسیدهای چرب اشباع ماهی که در برابر نور و حرارت حساسند، از بین می‌رود، که اسیدهای چرب اشباع روغن‌های مخصوص سرخ‌کردن هم وارد ماهی شده و به این ترتیب یک خوراکی سالم و مفید به یک خوراکی نامرغوب و حتی مضر تبدیل می‌شود.

بنابراین سیب‌زمینی سرخ‌کرده، قارچ سوخاری و پیاز سوخاری هیچ فرقی با هم ندارند و همان حرارت زیاد، روغن و اکسیداسیونی که اتفاق می‌افتد، همگی باعث از بین رفتن مواد مغذی این خوراکی‌ها می‌شوند. به عنوان مثال سیب‌زمینی حاوی املاح معدنی و ویتامین‌هایی از جمله ویتامین C است که این ویتامین با حرارت زیاد روغن به راحتی از بین می‌رود. به همین ترتیب مواد مغذی موجود در قارچ و پیاز هم از بین می‌رود.

شاید از این لحاظ که قارچ و پیاز، کالری و ترکیبات قند ساده کمتری دارند، کم‌ضرتر از سیب‌زمینی سرخ‌کرده هستند. سیب‌زمینی به دلیل نشاسته‌اش، شاخص گلیسمی بالایی دارد و در بین غذاهای کربوهیدراتی یکی از بدترین انتخاب‌ها به حساب می‌آید چراکه سرخ‌کرده‌اش هم چربی اشباع زیادی داشته و هم ترکیبات نشاسته‌ای آن مثل قند و شکر طبیعی به سادگی جذب شده و قند خون را به سرعت بالا می‌برد. به این ترتیب می‌توان گفت که سیب‌زمینی سرخ‌کرده بدترین انتخاب است.