

لواشک‌های کنار خیابانی عامل سرطان

دخترها عاشقش هستند، منظورمان کیف و کفش برندهای مشهور و پالتو پوست و ساعت مارک و البته طلا و جواهر نیست.



سلامت نیوز: دخترها عاشقش هستند، منظورمان کیف و کفش برندهای مشهور و پالتو پوست و ساعت مارک و البته طلا و جواهر نیست. درواقع آنها ارزان‌ترین عشق دخترها هستند: لواشک، آلوچه، تمبره‌ندی و قره‌قروت.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین‌ها؛ این خوراکی‌های سنتی پرفرودار ایرانی اما می‌توانند مانند یک شمشیر دو لبه عمل کنند! اما چرا؟ این خوراکی‌ها اگر بهداشتی تهیه شوند و در آنها مواد افزودنی مضر به کار نرود انتخاب خوبی برای میان‌وعده‌های غذایی به شمار می‌آیند، اما اگر در تهیه آنها بهداشت لحاظ نشود و از موادی مانند رنگ‌های مصنوعی و جوهرلیمو استفاده شود، می‌توانند حتی جان شما را به خطر بیندازند! پس چطور می‌توان از این خوراکی‌های لذیذ و ترش‌مزه سود برد؟ 2 نفر از مطرح‌ترین متخصصان تغذیه ایران به شما هشدار می‌دهند.

لواشک می‌تواند شما را چاق کند

لواشک یا [#171&اکستراکت&faquo;](#); عصاره خشک شده میوه‌هاست که می‌تواند کم و بیش همان خواص میوه را داشته باشد با این تفاوت که نسبت به میوه تازه آب کمتری دارد و مقداری نمک به آن اضافه شده است. البته ممکن است غلظت برخی مواد محلول در آب آن نسبت به میوه اصلی کمتر باشد. برای مثال ویتامین C لواشک از ویتامین C میوه‌ای که از آن تهیه شده، کمتر است. از لحاظ میزان کالری هم میوه خشک شده در واحد، حجم کالری بیشتری نسبت به میوه تازه دارد. آلوچه نیز مانند لواشک نسبت به میوه تازه کالری بیشتری دارد اما رطوبتش مقداری از لواشک بیشتر است. از لواشک و آلوچه می‌توان به‌عنوان میان‌وعده استفاده کرد اما کسانی که فشارخون دارند و نمی‌توانند نمک زیاد مصرف کنند نباید در مصرف این خوراکی‌ها زیاده‌روی کنند.

از طرف دیگر باید مطمئن شوید در تهیه لواشک اصول بهداشتی رعایت شده است زیرا این خوراکی‌ها اغلب سطح آلودگی‌شان بسیار بالاست و می‌توانند باعث ایجاد مشکلات گوارشی و بیماری‌های عفونی شوند. این تفکر که کالری لواشک و آلوچه پایین است و مجازیم هرقدر دوست داریم از آنها بخوریم کاملاً اشتباه است. همانطور که گفته شد کالری این خوراکی‌ها نسبت به میوه تازه در واحد حجم بیشتر است، بنابراین اگر در مصرف آنها زیاده‌روی کنید، دچار اضافه وزن می‌شوید! از طرف دیگر این خوراکی‌ها می‌توانند باعث افزایش اشتها و در نتیجه شکسته شدن رژیم غذایی شوند. کالری انواع لواشک و آلوچه باتوجه به مواد به کار رفته در آنها و میزان غلظت‌شان می‌تواند متفاوت باشد. میزان کالری قره‌قروت در هر یک‌صدگرم 240 کالری، تمبره‌ندی بادانه 115 کالری و تمبره‌ندی بدون دانه 240 کالری است.

تمبره‌ندی بهتر از آلوچه

تمبره‌ندی میوه‌ای است که در ترکیب آن مقداری پروتئین، مواد اسیدی و ویتامین C وجود دارد. این خوراکی می‌تواند بخشی از نیاز روزانه ما را برآورده سازد. البته باتوجه به نوع فرآوری‌اش می‌تواند در برخی افراد مشکلات گوارشی ایجاد کند، به همین دلیل افرادی که دچار مشکلات گوارشی یا سوءهاضمه هستند باید با احتیاط بیشتری آن را مصرف کنند. البته لواشک و آلوچه نیز از آنجایی که میوه خشک شده هستند، می‌توانند اسیدیته معده را مقداری افزایش دهند. گاهی اوقات حتی ممکن است لازم باشد فرد از خوردن آنها پرهیز کند. شایان ذکر است تمبره‌ندی در مقایسه با آلوچه گزینه بهتری است و خواص بیشتر و مضرات کمتری دارد.

در هفته چقدر لواشک و آلوچه بخوریم؟

همیشه باید در مصرف تمامی مواد غذایی تعادل را حفظ کرد. لواشک، آلوچه و تمبره‌ندی در هرم مواد غذایی به گروه میوه‌ها تعلق

دارند. اگر بخواهید رژیم روزانه خود را به این خوراکی‌ها محدود کنید، اشتباه بزرگی مرتکب شده‌اید، چون این مواد غذایی در فرایند تهیه مقداری از آب و ویتامین‌هایشان را از دست می‌دهند. اگر در حد تعادل هفته‌ای یک تا 2 وعده به صورت محدود از آنها استفاده کنید مشکلی برایتان پیش نخواهد آمد، البته به شرطی که ممنوعیت مصرف نمک نداشته باشید. جالب است بدانید آلوچه، لواشک و تمبره‌ندی ملین هستند و می‌توانند بر درمان یبوست تاثیر مثبت بگذارند. جوهر لیموی به کار رفته در آنها می‌تواند کل بافت مخاطی را از دهان تا مری و معده آزرده کند

لواشک، آلوچه و سایر خوراکی‌هایی که توسط دستفروش‌ها تهیه می‌شوند جدا از اینکه کاملاً غیربهداشتی محسوب می‌شوند حاوی مقادیری رنگ مصنوعی و جوهر لیمو هستند. هر کدام از این رنگ‌های مصنوعی قطعاً مضراتی دارند و ممکن است باعث مشکلات کبدی، گوارشی و حتی سرطان شوند! ضمن اینکه جوهر لیموی به کار رفته در آنها می‌تواند کل بافت مخاطی را از دهان تا مری و معده آزرده کند، حتی می‌تواند باعث ایجاد زخم‌های مجرای گوارشی شود که در نهایت این زخم‌ها ممکن است به صورت بالقوه تبدیل به برخی بدخیمی‌ها شود.

خانگی یا صنعتی؟

لواشک‌های خانگی اگر با رعایت بهداشت کامل تهیه شوند و از زمان تهیه آنها مدت زیادی نگذشته باشد نسبت به لواشک‌های صنعتی ارجحیت دارند. خشک کردن میوه یکی از قدیمی‌ترین فرایندهای کشف شده توسط بشر متمدن است و قرن‌هاست که مورد استفاده قرار می‌گیرد، البته به شرطی که میوه‌ها در شرایط مطلوبی نگهداری شوند و فاسد نشوند. لواشک‌های صنعتی نیز اگر بهداشتی باشند و در مصرف آنها تعادل رعایت شود گزینه خوبی به حساب می‌آیند. لواشک‌ها و آلوچه‌های صنعتی معمولاً حاوی مقادیری شکر و نمک هستند و می‌توانند برای مبتلایان به دیابت و فشارخون مضر باشند.

منبعی سرشار از پروتئین و کلسیم

قره‌قروت فرآورده‌ای است که از محصولات لبنی مانند ماست و کشک به دست می‌آید. این خوراکی منبعی سرشار از کلسیم و پروتئین است. در واقع میزان پروتئین و کلسیم ترکیبات کنسانتره لبنی به طور قابل توجهی نسبت به ماده اولیه مانند شیر، دوغ و ماست بیشتر است و هر قدر این محصولات بیشتر کنسانتره و متراکم شوند پروتئین و کلسیم‌شان هم بیشتر می‌شود. طعم ترشی آن نیز به دلیل تخمیر لاکتوز یا قند شیر است که تبدیل به اسید لاکتیک می‌شود. علاوه بر این در تهیه قره‌قروت ممکن است از مقدار زیادی نمک استفاده شود، بنابراین مصرف بیش از حد آن به دلیل مقدار زیاد نمک و طعم ترشی زیاد می‌تواند مشکل‌ساز باشد.

مصرف متعادل قره‌قروت حدود 10 تا 20 گرم در روز مشکل خاصی ایجاد نمی‌کند، البته به شرطی که با رعایت نکات بهداشتی تهیه شده باشد و نمک زیادی در آن به کار نرفته باشد. با این حال ترکیبات اسیدی آن محرک ترشح اسید معده است و مانند هر خوراکی دیگری مصرف بی‌رویه‌اش می‌تواند به دستگاه گوارش آسیب بزند اما خیلی روی PH خون اثر نمی‌گذارد و منجر به برداشت املاح از استخوان‌ها نمی‌شود. همچنین اگر مقدار زیادی نمک داشته باشد مصرف زیاد آن می‌تواند به طور غیرمستقیم منجر به دفع کلسیم از بدن شود.

ترش مزه‌ها به دندان‌ها آسیب می‌زند

مصرف مکرر و فراوان تمامی ترکیبات اسیدی مانند قره‌قروت، لواشک، لیموترش و... می‌تواند منجر به از بین رفتن بافت مینای دندان و نهایتاً آسیب جدی به دندان‌ها و مخاط دهان شود. برخی افراد عادت دارند لیمو را به دندان‌شان می‌گیرند و نمی‌دانند این کار چه آسیبی به دندان‌هایشان می‌زند! این اسیدها هرچند که از لحاظ شیمیایی جزء اسیدهای ضعیف هستند اما مصرف زیاد آنها می‌تواند دردسرساز باشد.