



شیرینی‌های عید و سوسه‌تان نکند

زمان خرید شیرینی عید فرا رسیده است. همان شیرینی‌های رنگارنگ و هوس‌انگیزی که به اعتقاد برخی خانواده‌ها باید همه ظروف شیرینی خانه را تا حد امکان پر و پیمان کند ...

زمان خرید شیرینی عید فرا رسیده است. همان شیرینی‌های رنگارنگ و هوس‌انگیزی که به اعتقاد برخی خانواده‌ها باید همه ظروف شیرینی خانه را تا حد امکان پر و پیمان کند و تمامی انواع شیرینی‌های موجود در قنادی محل را در برگیرد. همان شیرینی‌هایی که در دید و بازدیدهای عید نوروزی کام‌مان را شیرین و خلق‌مان را باز کرده و لذت آنی برایمان فراهم می‌سازد، اما تلخی مشکلات و عوارض دائم آن زمینه‌ساز بسیاری از بیماری‌هاست.

در واقع خیلی سخت است که با دیدن این شیرینی‌ها میل به خوردن را در خود مهار کنیم، اما به گفته متخصصان علوم غذایی می‌شود در زمان‌هایی که بدن کالری کمتری دریافت کرده به حجم کوچکی از آن ناخنک زد.

هنگام خرید شیرینی خشک به طعم و بوی آن توجه کنید

رایج‌ترین شیرینی عید، شیرینی خشک است. شیرینی‌هایی که در ترکیب آن خامه به کار نرفته باشد همچون شیرینی نخودچی، زبان، ساقه عروس، پفکی گردویی یا نارگیلی، کشمش، گل محمدی و مربایی در گروه شیرینی‌های خشکی است که ماندگاری طولانی و فسادپذیری اندکی دارد.

این شیرینی‌ها از آرد گندم، شیر، شکر، تخم‌مرغ، روغن‌های مخصوص قنادی و انواعی از بهبوددهنده‌ها و طعم‌دهنده‌ها تهیه شده است.

آردی که در این نوع شیرینی‌ها به کار می‌رود آرد گندم بدون سبوس بوده و کالری آن دو برابر فرآورده‌های سبوس‌دار است.

برای ترد و پفکی شدن حجم شیرینی‌های خشک از بیکنینگ‌پودر که از مخلوط جوش شیرین، اسیدهای ضعیف و مواد مولد گاز منواکسیدکربن است استفاده می‌شود که براساس تحقیقات انجام شده، این مواد مولد زخم‌های معده، روده و تنش‌های عصبی است و از همه مهم‌تر اثر عمیقی روی غدد تناسلی زنان دارد و سبب کوچک شدن و ناکارایی تخمک‌ها می‌شود.

همچنین می‌تواند از قدرت جذب کلسیم و آهن بدن نیز بکاهد. در ترکیب این بهبوددهنده سدیم مخفی وجود دارد و برای افراد مبتلا به پرفشاری خون محدودیت مصرف دارد.

احساس جمع شدن دهان پس از صرف برخی شیرینی‌ها بخصوص کیک‌ها نشان‌دهنده میزان بالای بیکنینگ‌پودر به کار رفته در آن است.

نکته مهم دیگر آن که بسیاری از قنادی‌ها برای پاسخگویی به افزایش تقاضای شب عید، از ماه‌ها قبل شیرینی‌هایی تهیه و انبار می‌کنند و این خود امکان فساد و کهنگی محصول را بالا می‌برد بنابراین ابتدا شیرینی را از نظر طعم، بو و تازگی تست کرده و انواعی را که فاقد روکش شکلاتی، مواد رنگی، شکر، اسانس و کرم است به مقدار کم، از قنادی‌های معتبر بخرید.

این را هم بدانید علاوه بر مواد طعم‌دهنده و رنگی، مواد بهبوددهنده، ضدکپک و ضدبیاتی از جمله افزودنی‌های شیمیایی است که در ترکیب اکثر شیرینی‌جات خشک به کار می‌رود.

این مواد برای کودکان، افراد سالمند، خانم‌های باردار و مبتلایان به بیماری‌های خاص مضر است.

آبنبات و تافی ترکیبی از اسانس، شکر و رنگ

آبنبات، تافی، پاستیل، شکر پنیر، سوهان عسلی و پولکی از جمله تنقلاتی است که در ایام نوروز ظروف کوچک شیرینی را اشغال می‌کند.

ساده‌ترین نوع آبنبات از مخلوط شکر و آب همراه افزودنی‌های طعم‌دهنده، رنگ‌دهنده و برخی اسیدهای خوراکی تهیه می‌شود.

آبنبات‌هایی که رطوبت کم و شکر زیادتری دارد سخت و شکننده و انواعی که رطوبت زیاد و شکر کمتری دارد در گروه آبنبات نرم قرار می‌گیرد.

در تافی‌ها که از گروه آبنبات نرم است، علاوه بر شکر و آب از شیر، خامه یا کره استفاده می‌شود.

در پاستیل‌ها هم که نوعی آبنبات جویدنی است، ژلاتین پایه اصلی آن بوده و در شکر پنیر یا مارشمالو که نوعی آبنبات خمیری و اسفنجی است، نشاسته و ژله جزء جدایی‌ناپذیر آن محسوب می‌شود.

خوب است بدانید آبنبات‌ها ارزش تغذیه‌ای ندارد و به دلیل آن که حجم آن را شکر تشکیل می‌دهد مصرف مقدار کم آن چاق‌کننده است البته درمیان آبنبات‌ها، تافی شیری، نارگیلی، خامه‌ای و میوه‌ای اگر حاوی شیرخشک، کره، خامه، پودر نارگیل و کنسانتره برخی میوه‌جات باشد تا حدودی ارزش تغذیه‌ای داشته، ولی پرکالری‌تر از دیگر آبنبات‌هاست.

این را هم بدانید بیشتر تافی‌ها و آبنبات‌های میوه‌ای از ترکیب اسانس، شکر و رنگ‌های سنتزی تشکیل شده است و عصاره میوه در ترکیب آنها یافت کمتر می‌شود.

نظر به این که در آبنبات‌های امروزی از مواد نگهدارنده، پایدارکننده، طعم‌دهنده و رنگی به‌وفور استفاده می‌شود اگر خارج از تاریخ مصرف شود، تهدیدکننده سلامت خواهد بود.

گز، انگبین دارد اما...

بیشتر خانواده‌ها بر این باورند گز به دلیل داشتن انگبین‌هایی چون شیرخشت، ترنجبین، گز انگبین و عسل یک شیرینی با خواص درمانی فراوان است، اما واقعیت این است به دلیل آن که استفاده از انگبین‌ها موجب افزایش قیمت محصول می‌شود، بیشتر تولیدکنندگان، شکر و ترکیبات دیگری را جایگزین آن می‌کنند.

بنابراین کالری گز بشدت افزایش می‌یابد و محصول از نظر تغذیه‌ای و درمانی ارزش چندانی ندارد البته گزهای کم‌شیرین یا رژیمی سبزرنگی که این روزها در برخی از قنادی‌ها به فروش می‌رسد از قندهای طبیعی ضعیف‌شده‌ای چون مانیتول، سوربیتول، ایزومالت و استویا تهیه می‌شود و چون این قندها برای تجزیه شدن نیاز به انسولین ندارد برای افراد دیابتی مناسب است.

اما اگر از گزهای سفارشی که حاوی شیر خشت و ترنجبین است استفاده می‌کنید، بدانید که مقوی معده، کبد و کلیه‌ها بوده و باعث لینت مزاج می‌شود. به دفع صفرا کمک می‌کند و تب بر خوبی بوده و خارش بدن را رفع می‌کند.

این را هم بدانید اکثر گزهایی که به صورت فله‌ای عرضه می‌شود از مواد اولیه نامرغوب تهیه شده و مغزهای پسته و بادام به‌کار رفته در آن آلوده به سم خطرناک و سرطان‌زای آفلاتوکسین است. خطر سوهان تقلبی را جدی بگیرید

سوهان گذشته از طعم دلپذیر، بوی هوس‌انگیزی دارد و نسل جدید آن که طعم وسوسه‌انگیزتری دارد سوهان با مغزی گز است.

به طور کلی برای تهیه سوهان از آرد گندم نول، جوانه گندم، روغن حیوانی یا گیاهی، شکر و زرده تخم‌مرغ همراه برخی مغزها، هل، گلاب و زعفران استفاده می‌شود.

جوانه گندم و تخم‌مرغ از جمله موادی است که موجب افزایش ارزش تغذیه‌ای سوهان می‌شود، اما کره و شکر زیاد آن کالری این محصول را چند برابر کرده و موجب افزایش کلسترول بد خون می‌شود.

اما موضوع نگران‌کننده‌تر، رنگ‌ها و طعم‌هایی است که این روزها برخی تولیدکنندگان به سوهان می‌افزایند.

گل رنگ، زردچوبه، جوهرهای رنگی، پودر کاکائو و پودر زعفران سنتزی از جمله رنگ‌های گیاهی یا شیمیایی غیرمجازی است که عوارض متعددی را برای کلیه، کبد و مغز ایجاد می‌کند و در کودکان بیش‌فعال موجب تشدید علائم بیماری و افزایش اختلالات رفتاری می‌شود.

این را هم بدانید امکان بسته‌بندی سوهان تقلبی در ظروفی که نام و نشان کارخانجات معتبر روی آن حك شده باشد، وجود دارد. پس این محصول را از مراکز معتبر و شناخته شده تهیه کنید.

فاخره بهبهانی - جام‌جم