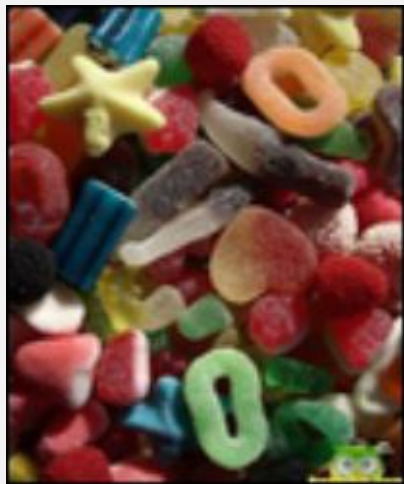


## بالاخره پاستیل سالم است یا مضر؟

وقتی رنگ‌های متفاوت و طعم‌های مختلف را در هزاران شکل متنوع ضرب کنید، هزاران نوع از خوراکی خوشمزه‌ای خواهید داشت ...



سلامت نیوز : وقتی رنگ‌های متفاوت و طعم‌های مختلف را در هزاران شکل متنوع ضرب کنید، هزاران نوع از خوراکی خوشمزه‌ای خواهید داشت که خوردنش در تمام دنیا کوچک و بزرگ نمی‌شناسد و حتی شاید نتوانید فردی را پیدا کنید که از این آبنبات‌های ژله‌ای خوشش نیاید! پاستیل از آن دسته خوراکی‌هایی است که سال‌هاست با شکل‌ها و طعم‌های گوناگون راهش را به دل مردم باز کرده و به اعتقاد بعضی‌ها حتی اعتیادآور است! البته نوشابه‌ای‌اش در ایران یکی از قدیمی‌ترین و پرطرفدارترین‌هاست و برای بعضی‌ها حکم یک نوستالژی دوست‌داشتنی را دارد. در این مطلب با تاریخچه مختصری از پاستیل و البته خواص و مضرات تغذیه‌ای آن از زبان دکتر محمدرضا وفا، متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی آشنا خواهید شد.

### خرس‌های خوشمزه و دوست‌داشتنی!

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سیب سبز ؛ شاید باور نکنید که پاستیل در دهه 1920 کاملاً اتفاقی توسط یک کارگر ساده اختراع شد! ماجرا از این قرار بود که هانس ریگل، کارگر ساده یک کارخانه آبنبات‌سازی و البته صاحب تجربه‌های زیاد در زمینه شیرینی‌پزی و قنادی برای کسب درآمد بیشتر در آشپزخانه خانه کوچکش هم آبنبات‌های خانگی درست می‌کرد که بسیار خوشمزه و پرطرفدار بود و به همین دلیل بعد از مدتی نام «&#171;هاریبو» را برای آبنبات‌هایش انتخاب می‌کند که خیلی زود بر سر زبان‌ها می‌افتد. او همیشه برای بالا بردن میزان فروش محصولاتش سعی می‌کرد ایده‌های خلاقانه‌ای را عملی کند و به همین دلیل یک‌بار تصمیم گرفت از طعم میوه که آن روزها پرطرفدار بود، همچنین مقداری ژلاتین برای قوام بیشتر آبنبات‌ها استفاده کند.

البته او قصد داشت در شکل و ظاهر آبنبات‌ها هم که آن زمان همگی گرد و ساده بودند، تنوعی ایجاد کند و به همین دلیل آنها را در قالب‌های خرسی شکل که کمی قدبلندتر و لاغرتر از خرس‌های امروزی هاریبو بودند، ریخت. این آبنبات‌ها برخلاف ظاهر سفت و محکمی که داشتند، کش می‌آمدند و خیلی زود در میان بچه‌ها و حتی بزرگ‌ترها محبوب شدند و به این ترتیب ثروت فراوانی را برای هانس به ارمغان آوردند. امروز با گذشت نزدیک به یک قرن از تولد خرس‌های هاریبو، این آبنبات‌های ژلاتینی هنوز پرطرفدارند و خیلی‌ها آن را به عنوان میان‌وعده‌ای کم‌کالری و کم‌شیرین می‌شناسند، اما آیا واقعا همین‌طور است؟!

### پاستیل دقیقاً چیست؟

پاستیل متشکل از ژلاتین، شکر و مواد افزودنی است که طعم‌های مختلف به آن اضافه می‌شود. البته برای براق کردن پاستیل هم از نوعی واکس روی سطحش استفاده می‌شود که اگر پاستیلی که تهیه می‌کنید دارای پروانه بهره‌برداری و ساخت و نیز مجوز استاندارد وزارت بهداشت باشد، منافاتی با سلامت فرد ندارد. با این حال جایگزین کردن پاستیل و خوراکی‌هایی مانند آن با وعده‌های غذایی به هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود چراکه این خوراکی نه تنها مواد مورد نیاز بدن را تامین نمی‌کند بلکه به دلیل طعم شیرین و چربشان خیلی زود با ذائقه فرد سازگار شده و حتی می‌تواند او را به خوردن این نوع خوراکی‌ها معتاد کند! در ضمن این ترکیبات ژلاتینی به مخاط دهان و دندان‌ها می‌چسبند و احتمال پوسیدگی دندان‌ها را زیاد می‌کند. پس فراموش نکنید که بهتر است به جای جویدن پاستیل صبر کنید در دهان‌تان آب شود و بلافاصله بعد از خوردن پاستیل مسواک بزنید.

### سالم‌تر از چیپس و پفک است؟!

پاستیل‌ها به دلیل طرح و اندازه‌های کوچک‌شان به نظر کم‌کالری و بی‌ضرر می‌آیند و حتی شاید خیلی‌ها فکر کنند این خوراکی‌های خوش‌رنگ و لعاب سالم‌تر از چیپس و پفک هستند اما واقعیت این است که با وجود اندازه کوچک هر پاستیل، کالری هر 100 گرم آن تقریباً با کالری 100 گرم چیپس یکی است. البته کالری انواع پاستیل‌ها با توجه به اندازه و طرز تهیه متفاوت آن در کارخانه‌های

مختلف متفاوت است و معمولا بر اساس وزن و ترکیباتی مثل شکر و روغنی که در آن وجود دارد، کالری اش محاسبه می شود اما می توان گفت در هر 100 گرم آن بین 300 تا 500 کیلوکالری انرژی وجود دارد که با میزان کالری موجود در یک وعده غذایی برابری می کند.

برای استخوان سازی خوب است؟

شاید خیلی ها فکر کنند ژلاتین موجود در پاستیل تامین کننده کلسیم بدن است و انواع میوه ای آن منبع خوبی برای تامین ویتامین های مورد نیاز بدن است و حتی می تواند برای بچه هایی که علاقه ای به خوردن میوه ندارند، جایگزین مناسب و مقوی باشد اما خوب است بدانید ژلاتین موجود در پاستیل از نوع ژلاتین حیوانی است و ژلاتین پست ترین نوع پروتئین است و میزان پروتئین موجود در آن بسیار کمتر از پروتئین گوشت، شیر و تخم مرغ ... است و بسیاری از اسیدهای آمینه ضروری را ندارد بنابراین پروتئینی نامرغوب است که نسبت به سایر پروتئین ها ارزش غذایی بسیار پایینی دارد و منبع خوبی برای تامین کلسیم و سایر ریزمغذی های مورد نیاز بدن نیست. طعم های میوه ای و نوشابه ای و ... پاستیل ها هم فقط و فقط به دلیل اسانس و طعم دهنده های مصنوعی است و هیچ فرقی بین پاستیل نوشابه ای و میوه ای وجود نداشته و خاصیتی هم ندارد!

چقدر پاستیل بخوریم؟

با اینکه کالری 100 گرم پاستیل با یک وعده غذایی کامل برابر است اما هیچ ماده مغذی و خاصیتی برای بدن ندارد و در علم تغذیه به این نوع مواد که صرفا کالری دارند و بی خاصیت هستند، کالری تهی گفته می شود، به همین دلیل نباید فراموش کرد که این خوراکی خوشمزه مثل شیرینی ها و قندها جایگاهش در راس هرم غذایی قرار دارد و باید کمترین میزان مصرف را داشته باشد. در واقع حتی بچه ها هم که پرتحرک هستند و امکان چاق شدن شان نسبت به بزرگسالان کمتر است، در کل نباید پاستیل و سایر شکلات ها و شیرینی ها را بیشتر از 50 گرم در روز مصرف کنند. البته این موضوع به سایر برنامه غذایی فرد و اینکه در دیگر وعده های غذایی اش چه مقدار کالری مصرف می کند، بستگی دارد. از آنجا که تنوع غذایی امروز بسیار بیشتر از سال های پیش است و بیشتر هم خواهد شد، نمی توانیم دور خودمان خط قرمز بکشیم و خود را از مصرف خوراکی های مختلف محروم کنیم اما نکته مهم این است که هر فرد باتوجه به شرایط خاص خود غذاها و خوراکی های مصرفی روزانه اش را انتخاب کند.

مثلا فردی که برای صبحانه کره و مربا میل می کند، می داند که کره دارای مقدار زیادی چربی است که اتفاقا از بدترین نوع چربی هم هست! پس این فرد باید سعی کند مصرف چربی روزانه اش را کاهش داده و از خوردن غذاهایی که چربی پنهان دارند، بپرهیزد یا وقتی پفک می خوریم، باید مقدار دریافتی نمک آن روز را کاهش دهیم، بنابراین فرد باید سعی کند بین انتخاب های روزانه اش تعادل ایجاد کند تا دچار مشکل چاقی و بیماری های مختلف نشود. پاستیل و شکر و شیرینی هم از این قاعده مستثنا نیستند و باید باتوجه به شرایط جسمی فرد و میزان نیازش در روز مصرف شوند.

پاستیل بدون قند هم چاق می کند؟

پاستیل ها و سایر محصولات که تحت عنوان بدون قند در بازار موجود هستند به جای قندهای طبیعی مانند ساکاروز با شیرین کننده های مصنوعی شیرین می شوند. اما این قندهای مصنوعی بسیار شیرین تر از قندهای طبیعی هستند و ذائقه فرد را به طعم قوی شیرینی عادت می دهند و به این ترتیب حس چشایی فرد در مواجهه با خوراکی ها سردرگم می شود. مثلا وقتی ذائقه شما به این نوع خوراکی های پرشیرین عادت کند با خوردن یک بیسکویت ساده احساس می کنید فقط طعم آرد بی مزه می دهد! همچنین از آنجا که این قندها مصنوعی هستند، کبد باید این مواد را سم زدایی کرده و کلیه این مواد را با مقدار زیادی آب دفع کند بنابراین در صورت مصرف زیاد، کبد و کلیه مجبور به فعالیت بیش از حد می شوند.

دیابتی ها پاستیل بخورند؟

مسئله میزان قند مصرفی یک فرد دیابتی با یک فرد سالم متفاوت است و با محدودیت بیشتری برای انتخاب خوراکی های شیرین مواجه است. اما یک فرد سالم می تواند روزانه 40 تا 50 گرم از انواع خوراکی های شیرین که در گروه های مختلف غذایی هستند (از انجیر و خرما گرفته تا شیرینی و پاستیل) مصرف کند. البته بسیار بهتر است که این نوع خوراکی ها با معده خالی مصرف نشده و بعد از وعده های اصلی و میان وعده ها میل شوند تا فرد را با احساس سیری کاذب و گرسنگی های مکرر مواجه نکند.

غذا نمی خورید و چاق می شوید؟!

شما هم از آن دسته افرادی هستید که سرتان شلوغ است و فرصت خوردن غذای درست و حسابی را ندارید و متعجب هستید که چرا

چاق شده و لاغر نمی‌شوید؟ پاسخ در کشوی میزتان است! معمولا افراد پرمشغله مقداری پاستیل، شکلات و بیسکویت دم دستشان می‌گذارند تا در مواقع گرسنگی ته‌دلشان را بگیرد و بتوانند بدون وقفه به کارشان ادامه دهند و در پایان روز فرد احساس می‌کند چیزی نخورده، پس نباید چاق شود. اما این اتفاق نمی‌افتد! باتوجه به ارزش غذایی بسیار ناچیزی که این نوع خوراکی‌ها دارند، فرد به معنای واقعی غذا نخورده اما اگر میزان کالری مصرفی‌اش را با هم جمع کند، خواهد دید که بسیار بیشتر از نیاز روزانه‌اش انرژی دریافت کرده، بدون اینکه مواد مغذی موردنیاز بدنش تامین شده باشد!

خوراکی‌های شیرینی مانند پاستیل، به‌خصوص وقتی فرد برای چند ساعت چیزی نخورده باشد، به دلیل قند زیادی که دارند، با افزایش ناگهانی قند خون، احساس سیری خوبی به فرد می‌دهند اما این احساس فقط حدود نیم ساعت پایدار است چون افزایش قند خون با افزایش ترشح انسولین همراه است و خیلی زود دوباره گرسنگی سراغ فرد می‌آید، به همین دلیل است که مصرف متداول شیرینی‌ها باعث افزایش تعداد دفعات گرسنگی در روز شده و فرد مجبور به مصرف کالری بیشتر از نیازش می‌شود. به این ترتیب پاستیل و سایر شیرینی‌ها باعث به هم خوردن موازنه کالری‌های دریافتی شده و چاقی فرد را در پی دارد.