

## شیر موز یا شیر نارگیل؟

شیرموز و شیرنارگیل نوشیدنی‌های دلچسب و گوارایی است که اگر به خوبی با ذرات ریز یخ مخلوط شده باشد، نوشیدن اولین جرعه آن در این روزهای گرم جگرتان را حال می‌آورد و اگر زیاد شیرین نباشد تشنگی‌تان را رفع می‌کند.



شیرموز و شیرنارگیل نوشیدنی‌های دلچسب و گوارایی است که اگر به خوبی با ذرات ریز یخ مخلوط شده باشد، نوشیدن اولین جرعه آن در این روزهای گرم جگرتان را حال می‌آورد و اگر زیاد شیرین نباشد تشنگی‌تان را رفع می‌کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم؛ اما چرا می‌گوییم بار میکروبی شیرموز بالاست و نباید بیش از یک روز نگهداری شود و چرا بیشتر شیرنارگیل‌های موجود در بازار حاوی اسانس است؟

شیرموز در یخچال هم فاسد می‌شود

شیرموز یکی از نوشیدنی‌های محبوب مردم ژاپن و کره است و یک میان وعده مغذی و مناسب برای کودکان محسوب می‌شود، اما احتمال فسادپذیری آن بالاست. چرا؟

اگرچه بخش خوراکی موز در پوسته خارجی آن حفظ می‌شود و همچون میوه‌های بوتله‌ای در تماس مستقیم با خاک و کود نیست، اما اگر پوست موز شسته نشود و دستان تمیز کارگران هم با پوسته آلوده این میوه در تماس باشد در زمان پوست گیری، آلودگی‌های ثانویه به بخش خوراکی موز نفوذ کرده و بافت گوشتی آن را آلوده می‌کند.

وقتی هم که این میوه با شیر که یک نوشیدنی مغذی است ترکیب شود محیط مناسبی برای تغذیه و رشد باکتری‌ها به وجود می‌آید. متأسفانه این باکتری‌ها سرما دوست بوده و در دمای سرد یخچال قدرت رشد داشته و در روند تکثیر خود در طولانی مدت (بیش از یک روز) سمی بیماریزا ترشح می‌کند.

این موضوع زمانی دردسرساز می‌شود که دستگاه‌های آبمیوه‌گیری و شکر افزوده شده به این نوشیدنی حاوی بار میکروبی بالایی باشد. پس شیرموز را به صورت بهداشتی و خانگی تهیه و بلافاصله نوش جان کنید.

چربی شیرنارگیل بالاست

برخلاف تصور عامه برای تهیه شیرنارگیل از شیر یا همان آب داخل نارگیل استفاده نمی‌شود. هم اکنون این محصول را به دو روش تهیه می‌کنند؛ در یک روش اسانس نارگیل را با شیر و شکر و البته مقداری نشاسته برای افزایش غلظت و مشتری پسندی آن مخلوط کرده و شیری با طعم نارگیل به دست می‌آید.

بیشتر شیرنارگیل‌های صنعتی و تهیه شده در آبمیوه‌گیری‌ها از این نوع است، ولی در روش دوم شیر و شکر را با نارگیل خرد شده مخلوط کرده و اغلب به صورت خانگی تهیه می‌شود، اما چرا شیرنارگیل بدون اسانس کمتر تولید می‌شود؟ پودر نارگیل بافت سفتی دارد و به دلیل آن که به سختی با شیر مخلوط می‌شود طعم و مزه آن مثل شیرهای اسانس دار، قوی و دلچسب نیست.

البته این را هم بدانید نارگیل در مقایسه با سایر میوه‌ها از نظر تغذیه‌ای خواص چندانی ندارد و مهم‌تر آن که به دلیل دارا بودن میزان بالای اسیدهای چرب اشباع مصرف آن برای مبتلایان به پرفشاری خون و ناراحتی قلبی و کسانی که کلسترول بالایی دارند، توصیه نمی‌شود.

روغن موجود در نارگیل به دلیل آن که خصوصیات روغن جامد حیوانی را دارد اغلب در صنعت برای تهیه سوهان، پیراشکی، بیسکویت، شکلات و برخی دسرها استفاده می‌شود. شیره نارگیل هم چربی بالایی دارد و نصف فنجان آن حدود 200 کالری انرژی

تولید می کند.

لازم است بدانید شیرموز و شیرنارگیل هر دو به دلیل دارا بودن طبع گرم برای افراد با مزاج حرارتی زیان آور بوده و در صورتی که با نشاسته و شکر زیاد مخلوط شود کالری آن چند برابر می شود. افزودن نشاسته به این نوع نوشیدنی ها تقلب محسوب می شود.