



## هوچ بستنی با فالوده بستنی؟

در این روزهای گرم وقتی تشنه می‌شویم، حاضریم از هر نوشیدنی یا خوردنی خنکی که از التهاب و حرارت درونی می‌کاهد، استفاده کنیم. شاید این خوردنی چند برش هندوانه یا طالبی تگری باشد.

سلامت نیوز : در این روزهای گرم وقتی تشنه می‌شویم، حاضریم از هر نوشیدنی یا خوردنی خنکی که از التهاب و حرارت درونی می‌کاهد، استفاده کنیم. شاید این خوردنی چند برش هندوانه یا طالبی تگری باشد. شاید هم یک ظرف فالوده بستنی یا یک لیوان بزرگ هوچ بستنی با تکه‌های خرد شده یخ باشد؛ البته این احتمال هم وجود دارد که با یک بطری آب معدنی خنک حال‌مان رو به راه شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم ؛ اما هدف اصلی ما از نوشتن این مطلب خطر استفاده از هوچ بستنی یا فالوده بستنی هایی است که این روزها در انواع بستنی فروشی ها و آبمیوه گیری های سطح شهر عرضه می شود.

همان فالوده یا آب هوچی که در ترکیب با بستنی سنتی مزه فوق العاده ای پیدا می کند و بستنی اش با آن تکه های ریز و درشت خامه یخ زده و ردپای چند عدد خلال پسته و آن رنگ و طعم زعفرانی اش هوش از سرمان می برد و با این گمان که محصول صد در صد مرغوب و باکیفیت است، خوردن آن را در روزهای گرم سال تبدیل به یک عادت می کنیم.

اما آیا می دانید که سلامت شیر به کار رفته در این نوع بستنی ها در اولویت قرار دارد؟ آیا می دانید بیماری تب مالت ناشی از مصرف فرآورده های لبنی آلوده چه بلایی به سرمان می آورد؟ آیا از مضرات درازمدت رنگ های غیرمجاز به کار رفته در بستنی های سنتی غیربهداشتی اطلاعی دارید؟ بستنی سنتی، نوعی بستنی است که علاوه بر مقدار زیاد شکر، چربی اشباع شده بالایی داشته و خوردن یک قاشق آن به اندازه نیمی از کل چربی اشباعی است که در یک روز مجاز به مصرف آن هستیم.

تب مواج رهايتان نمی کند

بیشتر بستنی های سنتی فله ای حاوی شیر غیرپاستوریزه بوده و به دلیل آن که محل تهیه، نگهداری و توزیع آن غیربهداشتی است، حاوی آلودگی های خطرناک بوده و ناقل میکروب بیماری تب مواج یا همان تب مالت است که ثابت ترین علامت آن تبی است که بین 5.37 تا 40 درجه سانتی گراد متغییر بوده و می تواند با احساس سرما یا لرز تکان دهنده همراه باشد.

سردرد، تعریق شدید بویژه در شب ها، ضعف و خستگی، بی اشتهايي، لاغری، افسردگی، بزرگ شدن کبد و طحال و ناتوانی جنسی از شایع ترین علائم آن است که اگر بدرستی درمان نشود باعث مزمن شدن بیماری یا عود دوباره و دوره ای شدن آن می شود.

از طرف دیگر زرده تخم مرغ که از مواد تشکیل دهنده این بستنی است به عنوان یکی از اصلی ترین منابع آلوده کننده به شمار می رود و می تواند انتقال میکروب سالمونلا را بشدت افزایش داده و ۱۲ تا ۷۲ ساعت پس از مصرف با علائمی چون تب، دل پیچه و اسهال در مصرف کننده ظاهر شود.

افزودنی های غیرمجاز اثر سریع ندارد

نکته مهم دیگر استفاده از مواد طعم دهنده یا رنگی غیرمجازی است که به جای زعفران در این بستنی ها به کار می رود. مسمومیت به این نوع افزودنی ها اثر سریع نداشته و در طولانی مدت موجب مسمومیت های کبدی، کلیوی و خونی می شود و شدت تاثیر آن در کودکان، خانم های باردار و سالمندان بیش از گروه های دیگر است.

این افزودنی ها می تواند موجب بروز اختلالات رفتاری، سقط جنین، تغییرات عصبی و هورمونی در زنان باردار، واکنش های شدید

آلرژیک و حتی تشدید بیش فعالی در کودکان شود. از آنجا که برای جذب بیشتر ویتامین A هویج بهتر است، آن را همراه با کمی شیر یا بستنی مصرف کنید. توصیه می شود این نوشیدنی را به صورت خانگی همراه با بستنی پاستوریزه تهیه کرده و نوش جان کنید.