

آیا محصولات رژیمی واقعا رژیمی اند؟

رژیمی، بدون قند، کم کالری، ضدچاقی! این ها عباراتی هستند که روی برچسب بسیاری از مواد غذایی دیده می شوند

...



رژیمی، بدون قند، کم کالری، ضدچاقی! این ها عباراتی هستند که روی برچسب بسیاری از مواد غذایی دیده می شوند.

اما سوال اینجاست که محصولاتی با این برچسبها واقعا کالری ندارند و چاق کننده نیستند؟ آیا به راحتی می توانیم آن ها را در سبد غذایی روزانه خود قرار دهیم و با خیال راحت بخوریم؟ برای گرفتن پاسخ این سوالات گفتگویی زیر که با دکتر مسعود کیمیایر متخصص تغذیه و رژیم درمانی انجام شده است را مطالعه نمایید.

آقای دکتر! واقعا محصولات رژیمی کالری ندارند؟ محصولات رژیمی در چند گروه مختلف تقسیم بندی می شوند. مثلا نوشابه های استاندارد رژیمی به دلیل این که قند رژیمی دارند، فاقد کالری اند و در واقع کالری آن ها را می توان با آب مقایسه کرد. اما محصولاتی مانند شکلات رژیمی فقط قند ندارند و در واقع با حذف قند ماهیت شکلات همچنان به قوت خود باقی است. این شکلات رژیمی در مقایسه با سایر شکلاتها فقط قند ندارد اما به هیچ عنوان بی کالری نیست. حتی عبارت "رژیمی"، روی بسیاری از نان های موجود در سوپرمارکت ها، به چشم می خورد، اما تعریف درستی از این محصولات، ارایه نشده است که آیا این نان کم نمک یا بی نمک است و یا فیبر زیادی دارد یا نه؟ حتی با توجه به این موارد هم نان رژیمی، بی کالری نیست و نمی توان به این بهانه که رژیمی هستند، آن ها را به مقدار دلخواه مصرف کرد. البته نمک کمتر، استفاده از سبوس در ترکیب نان و... موجب سالم سازی و کم کالری شدن آن می شود اما مردم به اشتباه فکر می کنند که این نان رژیمی، چاق کننده نیست.

این باور در میان بسیاری از مردم وجود دارد که با اضافه کردن امگا3 به روغن زیتون، کالری این روغن بسیار کم می شود. این موضوع چه قدر صحت دارد؟

این روزها تبلیغات مختلف چیپس ها و پفک هایی را می بینیم که به ادعای تولید کنندگان، بدون کلسترول و فاقد اسیدهای چرب مضر هستند و نمک دریایی دارند. آیا چنین ادعاهایی امکان پذیر است؟ روی برچسب های تغذیه ای محصولات رژیمی باید چه چیزهایی ذکر شود؟

حتی روی بسیاری از همین محصولات رژیمی میزان دقیق قند، چربی، ویتامین ها، املاح، مواد تشکیل دهنده، افزودنی ها و ... نوشته شده و فقط ما روی برچسب می بینیم که این ماده غذایی از نمک، روغن، سیبزمینی و سایر افزودنی ها تشکیل شده و به ازای هر 100 گرم x کالری انرژی دارد.

بنابراین برچسب هایی که در حال حاضر روی محصولات غذایی چه رژیمی و چه غیررژیمی وجود دارد، نیازمند بررسی های بیشتر است.

توصیه آخر؟

درج کلمه رژیمی روی برچسب محصولات غذایی صرفا به معنای بی کالری بودن آن ها نیست. حتی نمی توان بدون محدودیت هم از این محصولات بی کالری استفاده کرد. بسیاری از کارخانه های تولید مواد غذایی ادعا می کنند که در حال تولید محصولات رژیمی و ضدچاقی هستند اما نباید فراموش کرد که همه این ادعاها صحت ندارد.

در بسیاری از کشورهای پیشرفته برای تهیه این محصولات از روغن های گیاهی استفاده می شود که فاقد کلسترول هستند و اسیدهای چرب مضر هم ندارند و می توان نتیجه گرفت که ممکن است در صنعت غذایی ما هم این اتفاق افتاده باشد که اگر واقعیت داشته باشد جای تبریک دارد. اما در مورد نمک دریایی من باید چند نکته را متذکر شوم. مهم ترین عامل برای منع مصرف نمک، مقدار بالای سدیم آن است چرا که سدیم حجم خون را افزایش می دهد و رگ های خونی را منقبض می کند و در نهایت موجب افزایش فشارخون می شود، اما منیزیم موجود در نمک دریایی اثرات منفی سدیم را خنثی می کند و در نتیجه موجب افزایش فشارخون نخواهد شد. اما باید گفت نمک دریایی هیچ مزیتی نسبت به سایر نمک ها ندارد و تبلیغ این نمک ها در محصولات غذایی صرفا جنبه تجاری دارد. متأسفانه ما در کشورمان دچار ضعف برچسب گذاری تغذیه ای هستیم. مثلا روی برچسب یک سس مایونز رژیمی فقط ترکیبات تشکیل دهنده این سس را می بینیم و بسیاری از مردم نمی دانند که این سس، فقط 50 درصد کالری نوع غیررژیمی آن را

دارد. ببینید، ما اگر می‌گوییم مردم به جای روغن جامد و روغن های با اسیدهای چرب مضر از روغن زیتون و آفتابگردان و ... استفاده کنند، به این معنا نیست که این روغن ها کم کالری یا بی کالری هستند، بلکه به دلیل وجود نداشتن اسید چرب ترانس و اسیدهای چرب مضر است که سلامت قلب و عروق را تهدید می کنند. در کل، هر گرم روغن در هر شرایطی حدود 9 کیلو کالری انرژی دارد و با اضافه کردن هیچ ماده ای حتی امگا3، این کالری کمتر نمی شود و اصولاً ما روغن رژیمی نداریم.