

این همه بستنی چقدر فایده؟

بستنی هم مدرن شده است! بستنی ماستی، بستنی لایت، بستنی لواشکی و بستنی فالوده‌ای؛ البته اسم بستنی‌های عجیب و غریبی همچون بستنی چای سبز، بستنی بادمجان، بستنی میگو و ماهی هم از گوشه و کنار به گوش می‌خورد.



سلامت نیوز: بستنی هم مدرن شده است! بستنی ماستی، بستنی لایت، بستنی لواشکی و بستنی فالوده‌ای؛ البته اسم بستنی‌های عجیب و غریبی همچون بستنی چای سبز، بستنی بادمجان، بستنی میگو و ماهی هم از گوشه و کنار به گوش می‌خورد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم؛ اینها محصولات است که اگر نخواهیم از طعم و مزه آن تعریف کنیم، منکر آن هم نمی‌شویم. بستنی‌هایی که خوردن آن در روزهای گرم از درون، خنک مان می‌کند و دست کم برای ساعتی از خستگی و رخوت می‌کاهد، اما پرسشی که بیشتر خانواده‌ها می‌پرسند این که آیا بستنی می‌تواند از پوکی استخوان جلوگیری کند؟ بستنی ماستی چه خاصیتی دارد؟ این درست است که می‌گویند بستنی لایت (رژیمی) سالم‌ترین بستنی است؟ رنگ‌های به کار رفته در بستنی میوه‌ای از چه منبعی تهیه می‌شود؟ آیا بستنی زمستانی نوعی فرآورده لبنی است؟ فالوده بهتر است یا بستنی؟

کلسیم بستنی قدرت چندان ندارد

اگر یک لیوان بستنی شیری را که حاوی خامه، چربی و شکر است با یک لیوان شیر که براساس چربی موجود در آن از 120 تا 220 کالری انرژی دارد، مقایسه کنیم، متوجه می‌شویم که انرژی موجود در آن سه تا پنج برابر بیشتر از یک لیوان شیر است و تقریباً یک چهارم کالری روزانه بدن ما را تامین می‌کند. بستنی در مقایسه با شیر بیش از دو تا سه برابر چربی داشته و این چربی می‌تواند از نوع روغن نباتی جامد یا خامه لبنی باشد که هر دو حاوی کلسترول است. میزان پروتئین آن کمی بالاتر، ولی کلسیم و برخی ریز مغذی‌های آن به دلیل چربی بالای محصول قابلیت جذب پایینی داشته و مصرف آن برای پوکی استخوان چندان موثر نیست و به هیچ‌عنوان نباید آن را جایگزین شیر تازه یا فرآورده‌های لبنی کم چرب کرد.

بستنی ماستی چیست؟

یکی از اصلی‌ترین پرسش خانواده‌ها درباره بستنی ماستی این است که این محصول چه تفاوتی با دیگر بستنی‌ها دارد و ارزش تغذیه‌ای آن چه میزان است؟ بستنی ماستی نوعی محصول تازه وارد و از گروه لبنیات است و با وجود آن که در ترکیباتش مواد لازم برای تهیه بستنی مانند شکر، چربی، مواد پایدارکننده و طعم‌دهنده به کار رفته، اما به دلیل آن که پایه اولیه آن ماست است، بو، مزه و ترشی ماست را می‌دهد و به دلیل داشتن محیط اسیدی، دیرتر دچار فساد می‌شود؛ مگر آن که شیر اولیه آن فاسد بوده باشد. این بستنی همچون دیگر بستنی‌ها حاوی شکر است و به دلیل دارا بودن 20 درصد چربی برای افراد کم‌تحرك، چاق‌کننده است، اما مصرف آن در مقایسه با تنقلاتی چون چیپس و پفک با 40 درصد چربی و نیز بستنی‌های خامه‌ای اولویت دارد و برای افراد پرتحرک و کودکان گزینه مناسب‌تری است. این محصول به دلیل آن که در روند تولید گرمای شدیدی نمی‌بیند و انجماد هم اثر مخرب چندان روی ترکیبات آن ندارد، ارزش تغذیه‌ای آن مانند دیگر بستنی‌ها و حتی کمی بیشتر است.

بستنی لایت گول تان نزند

این روزها بستنی‌هایی با عنوان بستنی لایت یا همان بستنی رژیمی به بازار آمده است و چنین ادعا می‌شود که از دیگر بستنی‌ها سالم‌تر و کم‌کالری است، اما باید بدانید در این بستنی؛ گرچه از قندهای مصنوعی بدون کالری استفاده می‌شود، اما این دلیلی بر سالم بودن آن نیست؛ چراکه در تهیه این فرآورده همچون دیگر بستنی‌ها از خامه استفاده می‌شود و خامه هم نسبت به شکر دو برابر کالری داشته و فوق‌العاده انرژی‌زا و حاوی چربی‌های اشباع است.

بدانید تجمع این چربی‌ها در بدن با توجه به هورمون‌های جنسی در خانم‌ها بیشتر در ناحیه باسن و ران و در آقایان در ناحیه شکم اتفاق می‌افتد که چاقی شکمی خطرناک‌تر است، چون چربی‌ها در معرض تبادل با چربی‌های خون قرار گرفته و می‌تواند موجب

سندرم متابولیک شود.

ترفند بستنی میوه ای

در گذشته بستنی هایی با طعم توت فرنگی، شاتوت، کاکائو، نسکافه و وانیل را می دیدیم، اما چندی است که یخچال بستنی فروشی های سطح شهر مثل جعبه مداد رنگی انواع بستنی هایی با رنگ تند و مزه قوی همچون طعم بلوبری، انبه، آلوئه ورا و... را عرضه کرده و به واسطه وجود قطعات ریز میوه در این نوع بستنی ها ادعا می شود. محصول صد درصد طبیعی و از میوه تهیه شده است، اما باید بدانید وجود تکه های میوه در بستنی از ترفندهای جذب مشتری است و هیچ یک از رنگ های غلیظ و اشتهابرانگیز به کار رفته در این بستنی ها منبع گیاهی ندارد، چراکه میوه ها در این حد طیف رنگی ندارد و این موضوع بسیار نگران کننده بوده و می تواند موجب بروز مشکلات کبدی و حساسیت های شدید شده و در زنان باردار به تغییرات هورمونی و عصبی غیرطبیعی و در کودکان باعث عقب افتادگی ذهنی و بیش فعالی منجر شود.

بستنی زمستانی، بستنی نیست

بسیاری از ما وقتی بستنی زمستانی را در قفسه های فروشگاه یا مغازه ها در دمای محیط می بینیم، تعجب می کنیم که مگر بستنی زمستانی نوعی فرآورده لبنی نیست، پس چرا نیاز به دمای یخچال ندارد؟ بستنی به محصولی گفته می شود که پایه و اساس تولید آن از شیر باشد، اما باید بدانید بستنی زمستانی برخلاف باور عامه مردم از شیر و خامه تهیه نمی شود و در گروه تنقلات قنادی قرار می گیرد، اما شاید بپرسید اگر سفیده پفکی داخل بستنی از خامه لبنی نباشد لابد از تخم مرغ بوده و باز هم محصول نیاز به یخچال دارد، اما اشتباه نکنید ماده پف دار داخل بستنی زمستانی نوعی کرم است که با روغن، شکر، اسانس و گاهی هم مواد رنگی تهیه می شود و برای حجیم و پف دار کردن آن از هوا کمک می گیرند. در نتیجه این محصول نه لبنی است و نه پروتئینی، بلکه شیرینی گول زنده و کم ارزش است که از نام بستنی سوء استفاده کرده و ارتقا درجه یافته است.

بستنی لواشکی شور، ترش و شیرین

بستنی لواشکی نسل جدید بستنی یخی است. این بستنی به دلیل آن که از شیر و چربی تهیه نمی شود در مقایسه با دیگر بستنی های شیری کالری و ارزش تغذیه ای کمتری دارد و برخلاف تصور عامه مردم، علاوه بر دارا بودن ترکیبات ترش حاوی شکر است. همچنین نمک آن زیاد و برای مبتلایان به پرفشاری خون محدودیت مصرف دارد. طبع این محصول به دلیل ترکیبات ترش بیش از دیگر بستنی های سرد بوده و در افراد سرد مزاج احتمال دارد موجب بروز مشکلات گوارشی شود.

فالوده کم خطر تر است؟

از قدیم الایام فالوده آن هم از نوع شیرازی از پرطرفدارترین شیرینی های فصل تابستان بوده و محصولی است که از رشته های بلند و یخ زده نشاسته به همراه شربت شیرین آبلیمو و کمی گلاب تهیه می شود و این روزها آن را در ترکیبات بستنی های میوه ای یخی می بینیم.

اما نکته مهم آن که بسیاری از خانواده ها بر این باورند چون فالوده پایه لبنی ندارد و در مقایسه با بستنی های شیری فاسد نمی شود و مسمومیت زا نیست، هر مکان عرضه کننده ای را برای خرید آن در نظر می گیرند، اما باید بدانید ظروفی که فالوده فله ای در آن نگهداری می شود بیشتر از جنس آلومینیم بوده و جدار آنها پر از خراش است و احتمال دارد در اثر شستشوی نامناسب، منبع انتقال دهنده آلودگی شیمیایی و میکروبی به محصول شود و از سوی دیگر شربت این شیرینی خود عاملی برای تجمع حشرات موذی است و این آلودگی ها می تواند با علائمی چون اسهال، استفراغ، دل پیچه و سردردهای شدید فرد را مسموم کند.

این را هم بدانید شیرینی فالوده به واسطه شربت و مواد نشاسته ای رشته ها از بستنی بیشتر بوده و برای دیابتی ها و افراد چاق منع مصرف دارد و می تواند باعث افزایش چربی خون شود. همچنین خیال نکنید که می توانید با مصرف بیشتر آبلیمو از مضرات شیرینی آن بکاهید و با افزودن ژله و شربت میوه موجود در اماکن عرضه فالوده آن را مغذی کنید. تمام این افزودنی ها سنتزی بوده و نه تنها ارزش تغذیه ای ندارد، بلکه تهدید کننده سلامت مصرف کننده هم خواهد بود.