

بهترین ساندویچ کدام است؟

یکی از پرمصرفترین غذاهایی که این روزها بسیار مورد استقبال کودک و نوجوان بخصوص قشر دانش آموز قرار می گیرد و حتی در بیشتر اوقات هفته از آن به عنوان یک غذای اصلی استفاده می شود طیف وسیعی از ساندویچ هاست.



سلامت نیوز : یکی از پرمصرفترین غذاهایی که این روزها بسیار مورد استقبال کودک و نوجوان بخصوص قشر دانش آموز قرار می گیرد و حتی در بیشتر اوقات هفته از آن به عنوان یک غذای اصلی استفاده می شود طیف وسیعی از ساندویچ هاست.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم ؛ حالا این ساندویچ می تواند خانگی و از انواع تخم مرغ، الویه، کوکو، مرغ، کتلت و ماهی تن یا ساندویچ های آماده ای همچون کباب ترکی، همبرگر، سوسیس و کالباس باشد، اما سوال اینجاست آیا ساندویچ می تواند نیاز تغذیه ای ما را تامین کند؟ بهترین ساندویچ کدام است؟

اگر محتویات ساندویچ ارزش تغذیه ای بالایی داشته و در شرایط بهداشتی و به درستی طبخ و آماده شود می تواند از غذاهای مفید و تامین کننده نیاز تغذیه ای فرد باشد.

ساندویچ تخم مرغ

یکی از ساده و پرمصرف ترین ساندویچ ها، تخم مرغ آبپز است بخصوص آن که با چند عدد خیار شور قلمی و گوجه و فلفل سیاه همراه شود. این ساندویچ بهترین نوع پروتئین را دارد و ترکیبات مغذی آن با حبوبات و تا حدودی با گوشت برابری می کند، اما خوب است بدانید به دلیل این که تخم بلدرچین در مقایسه با سایر تخم طیور روی، آهن، ویتامین A و B و کلسیم غنی تر و کلسترول پایین تری دارد و حاوی ایمنوگلوبولین های زیادی است و باعث افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن و کاهش ابتلا به سرماخوردگی و بیماری های عفونی می شود ساندویچ آن برای کودکان و دانش آموزان در حال رشد توصیه می شود.

ساندویچ الویه

سالاد الویه یکی از لذیذترین غذاهای سردی است که کمتر کسی می تواند آن را ببیند و از خیر خوردنش بگذرد. افزودن پیازچه، نخودفرنگی، هویج و فلفل سبز به ترکیب اصلی این غذا آن را غنی از ویتامین C ، B ، A و اسید فولیک می کند و رنگ های متنوع این سبزیجات، محرک موثر اشتهاى کودک است و افزودن مقداری آبلیمو به آن بوی زهم تخم مرغ و گوشت مرغ را می گیرد، اما اگر قصد خوردن انواع سالاد های سس دار الویه، پاستا، ژامبون و مرغ آماده را دارید بدانید که سس مایونز به کار رفته در این سالادها به مقدار زیادی حاوی چربی های اشباع بوده و تاثیر نامطلوبی بر قلب و عروق می گذارد و از آنجا که این غذا به اندازه کافی کالری دارد بهتر است به جای نان آن را با کمی برگ تازه کاهو و گوجه فرنگی خرد شده میل کنید و در زمان تهیه الویه خانگی بگذارید سیب زمینی کاملاً سرد شود تا جذب سس مایونز به حداقل برسد. این را هم بدانید سس بیشتر سالاد الویه های آماده با آب خیار شور رقیق و به غذا افزوده می شود و به سبب سدیم بالایی که دارد برای مبتلایان به پرفشاری خون محدودیت مصرف دارد و مضر است.

ساندویچ ران مرغ

در میان انواع ساندویچ مرغ ساده و ویژه، نوع ساده آن به دلیل حذف پنیرهای پرچرب گزینه مناسب تری است. ساندویچ ران مرغ برای کودکان و سینه برای سالمندان توصیه می شود، چراکه ران از سینه پرچرب تر و آهن بیشتری دارد و قسمت هایی از مرغ که پوست بیشتری دارد کلسترول بیشتری هم دارد، اما لازم است بدانید به دلیل آن که پروتئین باکیفیت گوشت بلدرچین 5 تا ده درصد بیشتر از سایر ماکیان است ساندویچ گوشت آن برای تقویت توانایی جسمانی و رفع ضعف عضلانی توصیه می شود. گوشت بوقلمون هم به دلیل آن که از مرغ کلسترول کمتری دارد و میزان کلسیم آن از سایر پرندگان بیشتر و آهن آن برابر گوشت قرمز است در فصول سرد سال، بخصوص برای سالمندان و زنان باردار توصیه می شود. این گوشت به دلیل دارا بودن اسید آمینه تربیتوفان به ترشح بیشتر سروتونین کمک کرده و باعث آرامش و سرحالی افراد مبتلا به افسردگی می شود.

یکی از ساندویچ هایی که متأسفانه سالمندان به خوردن آن علاقه خاصی نشان می دهند، ساندویچ مغز است. یکی از زیان بارترین غذاهایی که یک وعده آن به وزن 120 گرم بیش از 2000 میلی گرم و بسیار بیشتر از مقدار توصیه شده یعنی 300 میلی گرم در روز کلسترول دارد و می توان گفت هر عدد مغز به اندازه هشت زرده تخم مرغ حاوی کلسترول است. این را هم بدانید کلیه امحا و احشای دام از کله پاچه گرفته تا دل و جگر و قلوه جزو پرکلسترول ترین محصولات است که بهتر است گوشه چشمی هم به آن نیندازید تا هوش از سرتان نبرد.

ساندویچ کتلت

یکی از ساندویچ های گوشتی پرفرمدار کتلت است که می تواند مقوی و تامین کننده مواد مغذی بدن باشد، اما به دلیل آن که به مدت طولانی در روغن سرخ و برشته می شود درصد زیادی از ویتامین های حساس به حرارت آن تخریب شده و هر عدد آن حاوی 200 کالری انرژی می شود. امروزه این محصول در انواع ساندویچ کتلت مرغ، گوشت و شامی در اغذیه فروشی ها عرضه می شود. اغلب این محصولات، دست ساز و حاوی پروتئین نامرغوب و بخش اعظم آن را مواد پرکننده بی ارزش تشکیل می دهد و نمک زیاد آن موجب دفع مقدار زیاد کلسیم از ادرار می شود و نتیجه آن نرمی استخوان در کودکان و پوکی استخوان در سالمندان است. اگرهم کمی دقت کنید متوجه خواهید شد که چند ساعت پس از مصرف این نوع ساندویچ ها، تجمع آب در بدن موجب ورم پاها و پف آلودگی صورت می شود.

ساندویچ ماهی تن کنسروی

ساندویچ ماهی یکی از بهترین هاست بخصوص آن که ماهی آن بخار پز یا کباب شده باشد، البته ساندویچ تن کنسروی یا کوکوی آن اگر روغنش گرفته شود گزینه مناسبی است. گوشت ماهی تن حاوی مقادیر زیادی میوگلوبین (پروتئین محتوی آهن) است که تا حدود زیادی برای تامین آهن بدن نافع است، اما سطح جیوه و هیستیدین (نوعی ماده آلرژی زا) درگوشت تن زیاد است و برای مبتلایان یا افراد مستعد به بیماری های مغزی و عصبی و کودکان و مادران باردار محدودیت مصرف دارد.

ساندویچ کوکو

ساندویچ کوکو طیف وسیعی دارد و کوکو سبزی، سیب زمینی، لوبیا سبز، کدو و بادمجان را شامل می شود، اما کوکو سبزی پرمصرف تر است و اگر قبل از سرخ کردن، سبزی آن را نیم پز کنید کمتر روغن جذب کرده و در مدت زمان کوتاه تری می پزد و هضم آن آسان تر می شود و مواد مغذی اش کمتر تخریب می شود البته تا حدودی از اسید فولیک و ویتامین C آن کاسته می شود. کوکو سبزی را اگر با سفیده تخم مرغ و کمی مغز گردو تهیه کنید برای کسانی که چربی خونشان بالاست، مناسب می شود. افزودن زرشک هم به آن طعم ترش و خوشایندی می دهد و باب میل کودکان می شود. این ساندویچ به دلیل فیبر بالایی که دارد برای افراد مبتلا به یبوست مفید است.

ساندویچ همبرگر

برگرها ازجمله غذاهایی هستند که این روزها به دلیل تنوع طعم بسیار مورد استقبال نسل جوان قرار گرفته اند. چیز برگر، مرغ برگر، ماهی برگر و برگر سبزیجات از این جمله هستند که نوع مرغوب آن به دلیل مواد نگهدارنده کمتر، به مراتب از سوسیس و کالباس بهتر است، اما باید بدانید دویل برگر و چیز برگر جزو پرچرب ترین انواع برگرها بوده و اگر در آن از قسمت های نامرغوب دام استفاده شده باشد احتمال آلوده بودن آن به داروهای هورمونی و آنتی بیوتیکی زیاد است و می تواند در درازمدت باعث ایجاد غده های چربی در بدن شود و روی هورمون های جنسی اثر سوء گذاشته و به اضطراب و خشونت در کودکان و حتی ناباروری منجر شود.

ساندویچ سوسیس و کالباس

سوسیس و کالباس یکی از غذاهایی است که همیشه درباره مضرات آن شنیده اید و هیچ کدام بر دیگری اولویت ندارد، اما لازم است بدانید در میان سوسیس ها آنها که فاقد پنیر بوده و کبابی یا آبپز می شوند در مقایسه با انواع سرخ شده انتخاب بهتری هستند و در میان کالباس ها انواعی که بیشترین میزان گوشت (90 درصد) را دارد و از نوع ژامبون و آن هم محتوی گوشت مرغ یا بوقلمون ساده نه تنوری یا دودی باشد گزینه مناسب تری است.

ساندویچ پرتعداد دیگر کباب ترکی است که با توجه به نوع طبخ و مواد تشکیل دهنده اش ساندویچ سالمی به نظر می رسد، اما به شرطی که در زمان آماده کردن محتویات به آن کره نیفزایند و هنگام سرو، سس مایونز اضافه نکنند و بدون خیارشور مصرف شود. در مجموع کباب ترکی مرغ از نوع گوشت آن بهتر است و توصیه می شود این ساندویچ را از اماکن بهداشتی و مجوز دار تهیه کنید چرا که اغلب دیده می شود گوشت این محصول در مجاورت با هوای آلوده و حشرات موزی طبخ و تنوری می شود و این موضوع نگران کننده است