

همه آنچه باید درباره آبلیمو بدانید

آبلیمو یکی از چاشنی‌هایی است که وقتی سنگینی غذاهای چرب، حالم را گرفته است، به نوعی اعجاب‌انگیز جگرمان را جلا می‌دهد.



آبلیمو یکی از چاشنی‌هایی است که وقتی سنگینی غذاهای چرب، حالم را گرفته است، به نوعی اعجاب‌انگیز جگرمان را جلا می‌دهد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم؛ آن وقت است که نفس مان بالا می‌آید و از گنگی و گیجی فارغ می‌شویم و تازه می‌فهمیم سلامتی عجب چیز خوبی است! حال این سوالات مطرح است، آبلیموی صنعتی چگونه تهیه می‌شود و این که می‌گویند برخی آبلیموهای صنعتی از اسید تهیه شده، صحت دارد؟ آیا به آبلیموی صنعتی نگهدارنده می‌زنند؟ چرا برخی آبلیموها تلخ است؟ ته نشین شدن آبلیمو نشان دهنده طبیعی بودن آن است؟ محصولاتی که با عنوان آبلیموی خانگی به فروش می‌رسد، آیا واقعا خانگی اند؟ برخی افراد مصرف توامان چای و آبلیمو را برای سلامت مخاطره آمیز می‌دانند آیا این باور درست است؟

این آبلیموست یا اسید اسانس دار؟

در اغلب فروشگاه‌ها و مغازه‌ها آبلیموهای با برندها و قیمت‌های مختلف به فروش می‌رسد. بعضی از این محصولات مزه آب یا اسانس می‌دهد، برخی تلخ مزه است، تعدادی از آنها به قدری ترش و شور است که انگار فقط از ترکیب اسید و نمک تهیه شده است و در مقابل، تعدادی هم به رنگ و طعم آبلیمو شباهت دارد، اما دلیل این همه تفاوت در چیست؟

آبلیمو یکی از محصولاتی است که احتمال تقلب در آن بسیار زیاد است. خوب است بدانید برخی تولیدکنندگان غیرمتعهد درصدی آبلیموی طبیعی را با جوهرلیمو یا اسیدسیتریک، رنگ‌های خوراکی و آب مخلوط می‌کنند و به عنوان آبلیموی خالص به فروش می‌رسانند. حال اگر درصد یکی از مواد به کار رفته در آبلیمو همچون آب، اسید، اسانس لیمو یا نمک افزوده شده زیادتر از دیگر ترکیبات باشد آبلیموی تولیدی آن طعم را بیشتر نشان داده و این همان عاملی است که موجب تفاوت طعم در آبلیموها می‌شود. اما تلخی برخی آبلیموها گاهی به دلیل فشار به پوست لیمو در زمان آبگیری است که امکان دارد آبلیمو را تلخ کند و هیچ ضرری برای سلامت ندارد و نشان دهنده تقلبی بودن محصول نیست، اما محصولاتی که از آبلیموی خالص تهیه نشده باشد نوعی تخلف و تقلب محسوب می‌شود.

خوب است بدانید به دلیل رشد قارچ گونه محصولات بی‌نام و نشان و نامعتبر که اغلب به صورت انبوه و مخفیانه در کارگاه‌های زیر پله ای تولید می‌شود و گاهی هم مجهز به علامت استاندارد و کد بهداشت تقلبی است، امکان دارد بهنگام از سوی ناظران بهداشتی شناسایی و اطلاع رسانی نشود و مدتی در بازار عرضه و چند باری از سوی مصرف‌کننده استفاده شده باشد که مخرب‌ترین عوارض مصرف آبلیموهای تقلبی مشکلات شدید گوارشی و تاثیر مخرب اسید به کار رفته در این محصولات بر مینای دندان است. در نتیجه هنگام خرید آبلیمو آنهایی را که از سوی اماکن معتبر عرضه و از برندهای شناخته شده و استاندارد است انتخاب و به مجوز بهداشت آن توجه کنید.

این آبلیمو های صنعتی

اما روند آبگیری لیمو در صنعت به چه صورت است و آیا می‌توان روی ارزش تغذیه ای آن حساب کرد؟ لیمو پس از ورود به کارخانه شسته و خشک شده و برشی به آن می‌زنند و سپس آن را حرارت می‌دهند تا علاوه بر حذف آلودگی‌های احتمالی، با نرم شدن بافت لیمو آب بیشتری از آن خارج شود. در مرحله بعد آبلیمو از صافی رد شده و دوباره پاستوریزه می‌شود. در این فرآیند تا حدود زیادی ویتامین‌های لیمو، بویژه ویتامین C تخریب می‌شود و هر چه از زمان تولید محصول بگذرد از میزان ریزمغذی‌های آن کاسته و می‌توان گفت چند هفته بعد از تولید آبلیمو دیگر خوردن آن خاصیت چشمگیری ندارد و فقط به

دلیل طعم ترش باعث ایجاد تنوع در سالاد و برخی غذاها می شود .

البته در برخی کارخانه ها در مراحل پایانی تولید، ویتامین C را به طور مصنوعی به آلبیمو می افزایند که با ویتامین C طبیعی، قابل مقایسه نیست. در ضمن به دلیل آن که برای حفظ رنگ، طعم و جلوگیری از کپک زدگی آلبیمو از مواد نگهدارنده استفاده می شود، مصرف لیموی تازه گزینه مناسب تری است. این را هم بدانید برخی آلبیموها حاوی سدیم مخفی بوده و برای مبتلایان به پرفشاری خون محدودیت مصرف دارد.

ته نشین شدن، دلیل طبیعی بودن نیست

آلبیمو از جمله محصولات است که اغلب خانواده ها از روی میزان ته نشین شدن پالپ لیمو بر کف بطری پی به طبیعی بودن آن می برند. به همین دلیل چون اغلب آلبیموهای صنعتی ته نشین نمی شود یا میزان پالپ لیمو در آنها کم است، بسیاری عقیده دارند که محصول مصنوعی و سنتزی است. اما آیا این باور درست است؟ لیمو حاوی آنزیم های زیادی است که یکی از آنها باعث ته نشین شدن پالپ لیمو در آلبیمو می شود. از آنجا که این آنزیم در صنعت در فرآیندهای حرارتی غیرفعال می شود اغلب آلبیموهای صنعتی ته نشین نمی شود و اگر هم درصدی ته نشین شود برای جلب نظر مشتری به آن پالپ لیمو می افزایند و این موضوع در مورد آلبیموهای تقلبی هم صدق می کند. اما در آلبیمو خانگی چون فرآیند حرارتی انجام نمی گیرد و آنزیم فعال است، پالپ لیمو بعد از مدتی ته نشین و آلبیمو دو فاز می شود. بر این اساس ته نشین شدن یا یکنواخت بودن آلبیمو ملاک درستی برای ارزیابی کیفیت یا مرغوبیت آلبیمو نیست .

همه خانگی ها قابل اعتماد نیست

این روزها در برخی مغازه ها محصولاتی با نام آلبیمو یا آبغوره خانگی در بطری های پلاستیکی بدون نام و نشان به فروش می رسد و اغلب خانواده ها هم به این گمان که محصول خانگی و طبیعی بوده و کیفیت، سلامت و ارزش بالاتری نسبت به آلبیمو صنعتی دارد از آن استقبال می کنند.

اما باید بدانید این یک سوءاستفاده کلامی از لفظ خانگی است، چرا که محصول خانگی در حجم پایین و به اندازه نیاز یک خانواده تهیه می شود و اگر تولید آن انبوه و چند محله یا منطقه را تامین کند دیگر خانگی نیست و چون تولید انبوه یک محصول به بهداشت بیشتر، مسئول کنترل کیفیت و نظارت نهادهای بهداشتی نیاز دارد در نتیجه محصولات اینچنینی اغلب آلودگی های زیادی دارد و تقلب هایی در آن انجام می شود. به همین دلیل به هیچ وجه مصرف محصولاتی با عنوان خانگی توصیه نمی شود مگر آن که در جریان تولید آن باشید و مطمئن شوید که از میوه تازه و سالم استفاده شده است. در ضمن بهترین ظرف برای نگهداری آلبیمو بطری های شیشه ای است. آلبیمو به دلیل دارا بودن اسید طبیعی میوه می تواند با ترکیبات پلاستیک ظرف وارد فعل و انفعالات شیمیایی و سمی و سرطانزا شود .

با چای آلبیمو بخوریم یا نخوریم؟

با توجه به این که با فرا رسیدن فصل سرما عرضه لیموترش زیادتر و میل به نوشیدن چای به همراه یک چاشنی ترش دلچسب تر می شود بسیار پرسیده می شود که مصرف چای همراه با آلبیمو تازه منفعتی دارد یا نه؟ لازم است بدانید نوشیدن چای همراه با آلبیمو یکی از بهترین عادت های غذایی است. چرا که خاصیت آنتی اکسیدانی و ضدسرطانی چای با آلبیمو تازه چند برابر می شود. البته به گفته متخصصان آلبیمو باید زمانی اضافه شود که چای خنک شده باشد، زیرا احتمال دارد ریزمغذی های موجود در آلبیمو در اثر گرمای چای تخریب شود. در ضمن فراموش نکنید به دلیل آن که در اثر افزودن آلبیمو چای ترش مزه می شود میزان تمایل افراد به مصرف قند و دیگر شیرینی جات بیشتر می شود. بنابراین مراقب باشید که به خاطر چند قطره آلبیمو اندام موزون و هماهنگ تان را فدای حبه های قند نکنید.