

چه اسنکی بخیریم؟



تا به حال چقدر درباره ضرر و زیان انواع چیپس، پفک و اسنک مطلب خوانده یا شنیده‌اید؟ لابد می‌گویید تا دلتان بخواهد، اما چون این تنقلات خوشمزه‌اند بی‌خیال مضرات آن شده‌ایم.

تا به حال چقدر درباره ضرر و زیان انواع چیپس، پفک و اسنک مطلب خوانده یا شنیده‌اید؟ لابد می‌گویید تا دلتان بخواهد، اما چه، این تنقلات خه‌شمه‌اند، درخشا، مضرات آن، شده‌اند. گاهی هم می‌پرسید مگر پفک و اسنکی که از آرد ذرت یا سیب زمینی تهیه می‌شود چه مضراتی دارد که این قدر کارشناسان و متخصصان علوم غذایی این تنقلات را متهم می‌کنند؟ تعدادی هم سوال می‌کنند این درست است که پفک را در روغن سرخ می‌کنند؟ بعضی هم می‌خواهند بدانند پفک با اسنک های تنوری و معمولی چه فرقی دارد و انواعی که روی بسته بندی آن عبارت پخته شده در هوای داغ درج شده چه نوع اسنکی است و در میان انواع اسنک ها، چیپس و پفک کدامیک بر دیگری برتری دارد؟

مثل همیشه نمک متهم می‌شود

مهم ترین عاملی که متخصصان علوم غذایی مصرف تنقلات فانتزی همچون پفک و انواع اسنک ها را محدود کرده اند، نمک، رنگ و مواد طعم زای مصنوعی افزوده شده به ترکیبات این تنقلات است و این موضوع درباره دانه های ذرت حجیم شده هم صدق می‌کند. از سوی دیگر آرد ذرت یا آرد سیب زمینی موجود در این تنقلات به دلیل آن که طی فرآیندهای حرارتی حجیم یا برشته می‌شود تا حدود زیادی کیفیت تغذیه ای خود را از دست می‌دهد و تنها جنبه «شکم پرکن» دارد. شوری این تنقلات موجب عطش و ورود بیش از حد آب به بدن می‌شود و آرد ذرت هم با جذب همین آب چند برابر حجم اولیه اش شده و معده را پر و موجب سیری کاذب می‌شود. در نتیجه وقتی اشتهایمان کور شود، وعده اصلی غذایی حذف و رشد و سلامت ارگان های بدن با خطر مواجه می‌شود.

پفک را سرخ نمی‌کنند!

برخی خانواده ها بر این باورند که پفک همچون چیپس و دیگر اسنک ها در روغن غوطه ور و سرخ می‌شود، اما واقعیت این است، پفک از اسنک هایی است که طی فرآوری در روغن سرخ نمی‌شود. از آنجا که پفک از بلغور ذرت تهیه می‌شود، در مقایسه با فرآورده هایی که از دانه کامل ذرت تهیه می‌شود ارزش غذایی کمتری دارد. در صنعت آرد ذرت را با کمک رطوبت فرم داده و طی حرارت بافت آن را حجیم می‌کنند. در مرحله بعد مخلوطی سس مانند که از رنگ نارنجی، روغن، نمک، پودر پنیر و افزودنی های دیگر تشکیل شده را روی دانه های پفک حجیم شده اسپری می‌کنند. در نتیجه پفک در مقایسه با چیپس و اسنک های سرخ شده به روش سالم تری تهیه می‌شود، اما به دلیل روغن اسپری شده به آن همچون دیگر تنقلات فانتزی پرکالری است.

اسنک تنوری یا معمولی؟

معمولا بیشتر اسنک ها برای ترد شدن باید همچون برگه های چیپس سیب زمینی در روغن غوطه ور و سرخ شوند، اما برخی انواع اسنک که عبارت تنوری روی بسته بندی آن درج شده در داخل تنوره های خاصی به همراه مقدار کمی روغن ترد و شکننده می‌شوند و معمولا طعم این اسنک ها با انواع معمولی آن تفاوت دارد و از نظر روش فرآوری نسبت به اسنک های معمولی برتری دارد؛ چرا که روغن زیادی جذب بافت محصول نمی‌شود و ترکیبات مضر را که در طی سرخ شدن ایجاد می‌شود ندارد؛ اما اسنک های معمولی که بیشتر با موادی مانند آرد برنج، ذرت یا برخی نشاسته ها تهیه و با طعم های پنیری، کره، باریکیو و کچاپ تهیه می‌شود، محصولاتی هستند که در روغن سرخ شده و می‌تواند حاوی ترکیبات مضر باشد.

خوب است بدانید طی سرخ شدن، اسنک ها روغن زیادی را به خود جذب کرده و ویتامین های گروه B و C ترکیبات آن آسیب دیده و ویتامین D آن تخریب خواهد شد. مواد معدنی نظیر سدیم و پتاسیم آن با اسیدهای چرب موجود در روغن واکنش نشان داده و با تولید ترکیبات صابونی سبب ایجاد کف در روغن و تسریع در اکسیداسیون و فساد می‌شود. اسنک یا چیپس هایی هم که با آرد یا برگه های نازک سیب زمینی تهیه و سرخ می‌شوند میزان ترکیب سرطانزای آکريلامید در آنها زیادتر است که با تضعیف سیستم ایمنی، سلامت بدن را به خطر می‌اندازند.

پخته شده در هوای داغ یعنی چه؟

گاهی در میان انواع تنقلات، با چیپس یا اسنک هایی مواجه می‌شویم که عبارت پخته شده در هوای داغ روی بسته بندی آن قید شده است. ماده اولیه این تنقلات بیشتر آرد ذرت یا سیب زمینی است که با هوای داغ برشته و ترد می‌شود و در تهیه آن خبری از روغن نیست و در نتیجه این نوع اسنک ها سالم تر از دیگر تنقلات فانتزی هستند. البته باز هم یادآوری می‌کنیم که وجود نمک، رنگ و اسانس سلامت این تنقلات را به خطر می‌اندازد. این را هم بدانید اگر اسنک ها در زمان مجاورت با هوای داغ بیش از حد حرارت ببینند احتمال ایجاد ترکیبات مضر و سرطان زا در آنها زیاد است.

چه اسنکی بخریم؟

در درجه اول بهتر است مصرف انواع تنقلات فانتزی را به حداقل برسانید و اگر در میان انواع اسنک، چیپس و پفک سردرگم مانده اید که کدام یک را انتخاب کنید، انواع چیپس یا اسنک تنوری و بیشتر، اسنک های پخته شده در هوای داغ و انواعی را که حاوی رنگ طبیعی، طعم ساده و کم نمک هستند برگزینید. خوب است بدانید رنگ های طبیعی کم رنگ هستند و به اندازه رنگ های مصنوعی جذابیت و کشش رنگی ندارند. در نتیجه پفک یا اسنکی که طعم قوی دارد و پررنگ است بدون شک حاوی افزودنی های مصنوعی است و انواع اسنک و چیپس های تنوری یا برشته شده ای که هاله ای از رنگ قهوه ای روی آن ظاهر شده یا تغییر رنگ داده حاوی آکریلامید است و باید از مصرف آن اجتناب کنید. در ضمن نمک یکی از ترکیباتی است که قبل از برشته شدن به مواد اولیه اسنک، پفک و چیپس اضافه می شود تا بخوبی جذب محصول و ذائقه پسند شود. بر این اساس افرادی که پرفشاری خون دارند با فوت کردن یا شستن سطح محصول نمی توانند از میزان نمک آن بکاهند.

چرا بسته اسنک ها را پر از باد می کنند؟

برخی خانواده ها بر این باورند که بیشتر بسته های اسنک، پفک و چیپس که پر از باد هستند، تقلبی بوده و تولیدکننده قصد داشته این گونه بر حجم محصول بیفزاید و مشتری را به خرید ترغیب کند، اما واقعیت این است، چون بیشتر اسنک ها، چیپس ها و پفک ها با روغن، سرخ شده یا حاوی روغن هستند احتمال اکسید و فاسد شدن روغن آنها از زمان تولید تا مصرف زیاد است به همین دلیل بسته این نوع محصولات را با گازی خنثی مانند گاز نیتروژن (ازت) پر می کنند تا ایجاد ترکیبات سمی و مضر به حداقل برسد. لازم است بدانید اگر درون این بسته ها اکسیژن باقی بماند با تسریع اکسیداسیون، فساد به حداکثر رسیده و محصول زودتر از تاریخ انقضا فاسد می شود و اولین نشانه بروز این فساد هم طعم و بوی ناخوشایندی است که در محصول ایجاد می شود.

این را هم بدانید از زمانی که بسته اسنک باز و گاز آن خارج می شود، محصول بتدریج رطوبت محیط را به خود جذب کرده و از حالت تردی و شکنندگی آن کاسته می شود و می تواند براحتی بوی ترکیبات مجاور را به خود بگیرد و روغن آن اکسید شود. در نتیجه بعد از باز کردن بسته چیپس و اسنک آن را تا انتها بخورید یا از بسته های کوچک تر استفاده کرده یا آن که محصول باز شده را در مکانی خشک و به دور از نور و هوا نگهداری کنید. همچنین خوب است بدانید اسنک هایی که با نام پفک هندی به صورت فله ای تهیه و عرضه می شوند علاوه بر غیربهداشتی بودن و دارا بودن رنگ های غیرمجاز به دلیل آن که با گاز نیتروژن محافظت نمی شوند، فسادپذیری بالایی داشته و بیشتر بو و طعم نامطلوب آن حکایت از سر درون دارد.

فاخره بهبهانی / گروه سلامت