

## گندمک و برنجک سالم‌ترین تنقلات



آیا آن بسته‌های استوانه‌ای شکلی را که در چند ردیف با برنجک و گندمک پر شده بود و وقتی به پارک و سینما می‌رفتیم برایمان می‌خریدند، به یاد می‌آورید؟

آیا آن بسته‌های استوانه‌ای شکلی را که در چند ردیف با برنجک و گندمک پر شده بود و وقتی به پارک و سینما می‌رفتیم با ما، می‌خوردند، به یاد می‌آورید؟ آنها همان دانه‌های غلات برشته شده و پف کرده خوشمزه‌ای است که این روزها در انواع شیرین گندمک، غلات حجیم شده مغزدار و نسل جدید آن ذرت و برنجک تویی با روکش کاکائویی یا ساده به صورت صنعتی عرضه و فله‌ای آن در گونی‌های بزرگ به صورت کیلویی در بازار به فروش می‌رسد. خوب است بدانید این محصولات اگر بخوبی و تحت شرایط بهداشتی تهیه و عرضه شود، سالم‌ترین تنقلات به شمار می‌رود.

### شور یا شیرین، گندمک بخورید!

گندمک یکی از تنقلات پرارزشی است که گرچه در گروه آجیل قرار ندارد، اما برخی خانواده‌ها از آن همچون مغزهای آجیلی در شب نشینی‌ها استفاده کرده یا به عنوان یک تنقل مفید در اختیار فرزندان قرار می‌دهند و نوع شیرین آن را که شیرین گندمک گویند، اغلب به همراه شیر می‌خورند، اما شاید بپرسید این گندم‌های پفکی و سبک از همان گندم‌های سفت و سخت تهیه می‌شود؟ بله. برای تهیه گندمک ابتدا دانه‌های گندم را می‌جوشانند تا مغزپخت شود. در مرحله بعد، گندم پخته شده را آبکش کرده و می‌گذارند زیر نور آفتاب یا با دستگاه کاملاً خشک شود. در آخر هم در مقداری روغن به همراه شکر یا نمک تفت می‌دهند تا مزه دار شود و به شکل پفکی درآید. محصول به دست آمده گرچه به دلیل فرآیندهای حرارتی به اندازه گندم خام خاصیت ندارد و به جهت افزودن نمک یا شربت، غیررژیمی و برای برخی بیماران محدودیت مصرف دارد، اما به دلیل خواص تغذیه‌ای بالایی که دارد برای کودکان و نوجوانانی که در سن رشد هستند، بهترین و سالم‌ترین جایگزین چیپس و پفک و مفیدترین تنقل برای بیماران دچار سوء تغذیه است. به خصوص آن که گندمک شیرین به همراه شیر و در وعده صبحانه یا به عنوان عصرانه میل شود. بد نیست بدانید در اثر ترکیب شیر و غلات، قابلیت جذب یکسری از مواد مغذی بیشتر خواهد شد.

### برنجک بی ارزش نیست

برنجک در مقایسه با گندمک ارزش تغذیه‌ای بالایی ندارد، اما در نوع خود آنقدرها هم بی ارزش نیست. برنجک تا حدودی شبیه گندمک تهیه می‌شود، اما در صنعت انواعی از آن از ترکیب دو آرد برنج و بلغور ذرت به همراه روغن نباتی، پودر پنیر و نمک تهیه می‌شود.

گرچه برنجک به دلیل جذب روغن کمی پرکالری است، اما اگر روغن به کار رفته در آن مرغوب و در اثر نگهداری نامناسب، بوی ماندگی و نا نگیرد، محصولی سهل الهضم و تا حدودی سیرکننده و برای بیماران اسهالی بسیار مناسب است و اگر از آرد بلغور ذرت در تهیه آن استفاده شده باشد، می‌تواند تامین کننده درصدی از ریزمغذی‌های بدن باشد. لازم است بدانید براساس حجم پفکی غلات فرآوری شده، سه چهارم تا یک و نیم لیوان برنجک یا گندمک معادل یک واحد غلات محسوب می‌شود.

هر فرد براساس سن، جنسیت، توده بدنی و دیگر شاخص‌ها، روزانه بین 6 تا 11 واحد غلات نیاز دارد که چند واحد آن می‌تواند از طریق مصرف برنجک، گندمک، ذرت حجیم شده و برشتوک یا کورن فلکس‌های مخلوطی که حاوی دانه کامل غلات است، تامین شود.

فاخره بهبهانی - گروه سلامت