

## اگر روزه می‌گیرید کله پاچه نخورید



کله‌پاچه غذایی نیست که بتوان براحتی درباره خوردن آن حرف زد. حالا شما هم روزه هستید و ما قصد تحریک شیره معده‌تان را نداریم، ولی مگر می‌شود بی‌خیال خوردن لذیذترین، دلچسب‌ترین و محبوب‌ترین غذای سنتی ایران شد.

کله‌پاچه غذایی نیست که بتوان براحتی درباره خوردن آن حرف زد. حالا شما هم روزه هستید و ما قصد تحریک شیره معده‌تان را نداریم، ولی مگر می‌شود بی‌خیال خوردن لذیذترین، دلچسب‌ترین و محبوب‌ترین غذای سنتی ایران شد. حالا تصور کنید نزدیک به زمان افطار است و شما در حال برگشت به خانه و حسابی گرسنه هستید. بوی کله‌پزی و افکار وسوسه‌انگیز و این که چون ساعت‌ها محروم از خوردن بوده‌اید حق مسلم‌تان است که شکمتان را با غذای محبوب‌تان پر کنید، شما را بدون تامل وادار به خرید یک دست کله‌پاچه می‌کند. اما پرسش اینجاست آیا می‌توان کله‌پاچه را یکی از غذاهای مقوی و تامین‌کننده نیاز بدن در ساعات روزه‌داری به شمار آورد؟ بهترین زمان خوردن کله‌پاچه در ساعات میان افطار تا سحر چه موقع است؟ چرا می‌گویند این غذا باعث تشدید تشنگی در ساعات روزه‌داری می‌شود؟ مضرترین قسمت کله‌پاچه کدام قسمت است؟ چربی کله‌پاچه تا چه میزان می‌تواند خطرناک و آسیب‌زا باشد و عوارض آن چیست؟

### کله‌پاچه انرژی‌زاست نه مقوی

با توجه به این که چند سالی است ساعات بین افطار و سحر کوتاه و افراد فرصت زیادی برای خوردن مواد غذایی مورد نیاز بدن ندارند، برخی خانواده‌ها بر این باورند که چون کله‌پاچه در مقایسه با دیگر غذاها یک غذای مقوی و مغذی است، می‌تواند قدرت و قوای بدن را در ساعات روزه‌داری تامین کند و جلوی ضعف و گرسنگی را بگیرد. در نتیجه در ایام رمضان به دفعات بیشتر و به میزان زیاد از این غذا استفاده می‌کنند، اما باید بدانید گرچه کله‌پاچه پروتئین باکیفیتی دارد و غنی از یک سری ریز مغذی‌ها بویژه ویتامین‌های گروه B بویژه ویتامین B12 است، اما خواصی همچون گوشت قرمز دارد و نباید بر این باور بود که کله‌پاچه در مقایسه با دیگر غذاها مقوی‌تر است.

آن عاملی که موجب می‌شود افراد پس از خوردن کله‌پاچه دیرتر گرسنگی را تجربه کنند میزان بالای چربی این غذا نسبت به دیگر غذاهاست. چربی‌ها در مقایسه با پروتئین‌ها ارزش تغذیه‌ای چندانی ندارند و تقریباً دیرتر از دیگر درشت مغذی‌ها هم معده را ترک می‌کنند و دیر هضم هستند. در نتیجه دیرتر فرد را گرسنه کرده و این به دلیل پرکالری بودن این غذاست و ربطی به مغذی و مقوی بودن آن ندارد. این را هم بدانید کله‌پاچه در میان انواع غذاها خطرناک‌ترین نوع چربی را دارد و بشدت بر سلامت مصرف‌کننده تاثیر منفی می‌گذارد.

مصرف بیش از حد این غذا در ایام ماه رمضان بخصوص امسال که گرمی هوا نفسگیر است به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود؛ چون وقتی هوا بشدت گرم می‌شود تحرک و فعالیت افراد به حداقل رسیده بنابراین بدن نمی‌تواند چربی این غذا را به نحو مطلوبی بسوزاند و بدون شک مصرف‌کننده با مشکلات گوارشی و افت سلامتی مواجه خواهد شد.

### کلسترول کله‌پاچه بالاست

اما پرسشی که بیشتر افراد می‌پرسند آن که کلسترول کله‌پاچه بالاتر است یا تری‌گلیسیرید آن و آسیب‌زایی کدام یک بیشتر است؟ کلسترول و تری‌گلیسیرید از انواع چربی‌های خون است. تری‌گلیسیرید نوعی چربی ذخیره‌ای است؛ یعنی وقتی غذاهای چرب می‌خوریم مازاد چربی در برخی بافت‌های بدن تجمع یافته و وقتی بدن به انرژی نیاز دارد آن را تجزیه و مورد استفاده قرار می‌دهد و معمولاً هر چه فرد چاق‌تر باشد توده چربی و تری‌گلیسیرید زیادتری دارد. مقادیر زیاد تری‌گلیسیرید در بدن باعث سختی و سفیدی رگ‌های خونی و در نهایت سکت قلبی و مغزی می‌شود.

اما کلسترول نوعی ترکیب شیمیایی چرب است که سازنده و محافظت‌کننده سلول‌ها و هورمون‌هاست و در افراد لاغر هم احتمال افزایش کلسترول وجود دارد. با اندازه‌گیری کلسترول خون میزان HDL و LDL خون محاسبه می‌شود. HDL همان کلسترول خوب است که از رسوب کردن LDL یا کلسترول بد بر دیواره داخلی عروق جلوگیری می‌کند و می‌تواند در برابر حمله قلبی و سکت مغزی از شما محافظت کند. وقتی پزشک بخواهد میزان چربی خون را محاسبه کند تری‌گلیسیرید یکی از این آزمایش‌هاست که به همراه آن نیز میزان کلسترول به منظور محاسبه خطرهای احتمالی اندازه‌گیری می‌شود.

با این تفاسیر لازم است بدانید کله‌پاچه بخصوص بناگوش، چشم و بیشتر از همه مغز حاوی کلسترول بالایی است و سرشار از اسیدهای چرب اشباع و ترانس است و باعث افزایش تری‌گلیسیرید بویژه کلسترول بد و در کل افزایش چربی خون می‌شود. ضمن این که زبان و گوشت صورت گوسفند در مقایسه با گوساله چربی بیشتری دارد؛ ولی پاچه در مقایسه با دیگر اجزای کله‌پاچه چربی کمتری دارد، اما کیفیت پروتئین آن به گوشت قرمز نمی‌رسد. البته باید توجه داشته باشید که چربی قلم گوسفند

و گاو بسیار بالاست و بیشتر این چربی در زمان طبخ وارد آب کله‌پاچه می‌شود. همان مایع غلیظ و لذیذی را می‌گوییم که بیشتر به همراه مغز له شده و نان سنگک به صورت تلیت مصرف می‌شود. در نتیجه کله‌پاچه‌خورهای حرفه‌ای با جان خود بازی نکرده و برای تقلیل چربی دریافتی دست‌کم آب کله‌پاچه را بدون مغز میل کنند!

### چاشنی یا ادویه خنثی‌کننده چربی نداریم

بهتر است کله‌پاچه با چه چاشنی یا ادویه‌جاتی مصرف شود تا زودتر هضم شود؟ آیا ادویه یا افزودنی خاصی وجود دارد که بتوان با آن از میزان کالری و چربی کله‌پاچه کاست؟ ادویه‌جات بیشتر با تحریک شیره معده خاصیت هضم‌کنندگی دارد و ضد نفخ و ضد عفونی‌کننده است. دارچین، زیره سبز و سیاه، زردچوبه و فلفل از ادویه‌جاتی است که می‌توان به همراه کله‌پاچه استفاده کرد که البته ادویه اختصاصی که بتواند چربی‌سوز باشد، نداریم. در میان چاشنی‌ها نیز سرکه، آبلیمو، آغوره و انواع ترشی تا حدودی با اسیدی کردن به هضم سریع و بهتر غذا کمک می‌کند و تا حدودی می‌تواند التهابات و حرارت ناشی از پرخوری را التیام بخشد، ولی خنثی‌کننده اثرات مضر و زیانبار تری‌گلیسیرید و کلسترول خون و کاهنده کالری دریافتی نیست.

### بهترین زمان خوردن کله‌پاچه

برخی افراد از ترس این که در ساعات روزه‌داری گرسنه نشوند، کله‌پاچه را در وعده سحر می‌خورند که البته خوردن این غذا، کله سحر آن هم به همراه جمع خانواده حسابی می‌چسبد، اما لازم است بدانید چون چربی و پروتئین کله‌پاچه و همچنین سیراب شیردان برای هضم، نیاز به جذب آب زیادی دارد، اگر آب مورد نیاز خود را از ذخیره آب بدن تامین کند موجب بروز تشنگی شدید در همان ساعات اولیه روزه‌داری می‌شود و فرد را کم‌طاقت و کم‌حوصله می‌کند.

اگر هم این غذا آخر شب خورده شود غذا به خوبی هضم نمی‌شود و احساس سنگینی و پری ناشی از آن موجب خواب آشفته، اضطراب و تنگی نفس می‌شود، ضمن آن که اشتهای شما را برای خوردن یک سحری کامل کور می‌کند، اما اگر می‌خواهید کله‌پاچه را در وعده شام بخورید باید حتما فاصله زمانی دو ساعته تا خواب رعایت شود، ولی بهتر است یک ساعت پس از صرف یک افطار سبک به مقدار متعادل از این غذا تناول و قبل از سیر شدن سفره را ترک کنید. مصرف بیش از دو بار این غذا در ماه مبارک می‌تواند برای سلامت زیانبار باشد.

کله‌پاچه برای کودکان و افرادی که سوخت و ساز بالایی دارند یا دچار ضعف عمومی بدن هستند در صورتی که چربی، قند و فشار خون بالایی نداشته باشند مناسب است. در مقابل کله‌پاچه به دلیل میزان بالای مواد پورینی باعث افزایش اسید اوریک شده و برای مبتلایان به نقرس و نارسایی کلیوی منع مصرف دارد، ضمن آن که برای افراد با کلسترول بالا، مبتلایان به دیابت و بیماران قلبی و عروقی محدودیت مصرف دارد.

**فاخره بهبهانی / گروه سلامت**