

آلبیموی مرغوب

این روزها وقتی برای خرید به بازار میوه سری می‌زنیم، خانم‌های باسلیقه‌ای را می‌بینیم که در حال خرید مقدار زیادی لیموترش به منظور آنگیری و ذخیره آن برای مصرف یک سال خانواده هستند. البته برخی از خانم‌ها هم هستند که اعتقادی به آنگیری و ذخیره آلبیمو ندارند و همان آلبیموهای صنعتی را ترجیح می‌دهند...



این روزها وقتی برای خرید به بازار میوه سری می‌زنیم، خانم‌های باسلیقه‌ای را می‌بینیم که در حال خرید مقدار زیادی لیموترش به منظور آنگیری و ذخیره آن برای مصرف یک سال خانواده هستند. البته برخی از خانم‌ها هم هستند که اعتقادی به آنگیری و ذخیره آلبیمو ندارند و همان آلبیموهای صنعتی را ترجیح می‌دهند.

در اینجا این سوال مطرح می‌شود که آیا آلبیموهای صنعتی در مقایسه با نوع خانگی آنها ارزش تغذیه‌ای کمتری دارند؟ لیموترش به دلیل غنی بودن از ویتامین‌ها و املاح معدنی دارای خواص معجزه‌آسایی است و از ترکیب شکر با آب این میوه می‌توان شربتی تهیه کرد که در گرمای تابستان کمک موثری در رفع حالت تهوع، استفراغ و اسهال ناشی از گرم‌زدگی داشته، غلظت خون را کاهش داده و بدن را از ازدیاد چربی خون در امان می‌دارد.

این میوه پرخاصیت می‌تواند شریان‌ها را نرم، عضلات را ارتجاعی و از لخته شدن خون جلوگیری کند. از طرفی اسیدستریک این میوه می‌تواند برای اسید اوریک حلال بسیار خوبی باشد و مصرف آن برای بیماران مبتلا به رماتیسم و نقرس بسیار نافع است. در واقع ارزش تغذیه‌ای میوه لیموترش را به هیچ‌عنوان نمی‌توان با آب آن مقایسه کرد، اما در صورت تمایل به مصرف آلبیمو باید گفت که البته نوع خانگی آن در صورتی که به طور بهداشتی آنگیری و به درستی نگهداری شود، ارجحیت بیشتری نسبت به آلبیموی صنعتی دارد.

آلبیموهای صنعتی به دلیل آن که پاستوریزه می‌شوند فاقد ویتامین C و برخی دیگر از ویتامین‌های ناپایدار در برابر حرارت هستند البته برخی کارخانجات در مراحل پایانی تولید ویتامین C را به طور مصنوعی به آلبیمو می‌افزایند ولی اصلاً قابل قیاس با ویتامین C طبیعی لیموی تازه نیست.

از سوی دیگر در آلبیموهای صنعتی برای جلوگیری از تغییر رنگ و فساد میکروبی (کپک زدن) از مواد نگهدارنده‌ای استفاده می‌کنند که اگر مقدار آن بیش از حد مجاز باشد می‌تواند سلامت مصرف‌کننده را بشدت به خطر اندازد.

این نکته را نیز نباید فراموش کرد که آلبیموهای صنعتی که دارای مجوز بهداشت، علامت استاندارد و تاریخ مصرف هستند به هیچ‌عنوان منع مصرف ندارند، اما نکته قابل توجه آن است که برخی افراد برای ارزیابی کیفیت و مرغوبیت آلبیمو ظاهر آن را ملاک انتخاب خود قرار می‌دهند، این افراد عقیده دارند آلبیمویی که ته‌نشین و دو فاز شود بهترین و مرغوب‌ترین آلبیموست، بنابراین فقط آلبیموی خانگی را می‌پسندند.

برخی کارخانجات به دلیل آن که آلبیمو جذابیت بیشتر و رنگ مناسب‌تری داشته باشد اغلب با پاستوریزه کردن، آنزیم پکتیناز را که مسوول دو فاز و ته‌نشین شدن آلبیموست غیرفعال کرده، بنابراین محصول رنگ سبز خوشایندی داشته و کمتر ته‌نشین می‌شود. اما در مورد آلبیموی خانگی به دلیل آن که محصول حرارتی نمی‌بیند، بنابراین آنزیم پکتیناز همچنان فعال است و آلبیمو با گذشت زمان ته‌نشین و دو فاز می‌شود. بر این اساس ته‌نشین شدن آلبیمو ملاک درستی برای ارزیابی کیفیت و مرغوبیت آلبیمو نیست.

توصیه‌ها

آلبیمو را در یخچال و به دور از نور و حرارت قرار دهید و بدانید برای ذخیره طولانی‌مدت آلبیمو حتما در بطری را محکم بسته و برای جلوگیری از کپک زدن آن، باید ظرف را کاملاً پر کنید تا از نفوذ هوا به داخل بطری شیشه‌ای جلوگیری شود.

از ظروف پلاستیکی یا بطری‌های آب معدنی برای پر کردن آلبیمو استفاده نکنید زیرا مواد اسیدی موجود در آلبیمو می‌تواند با دیواره ظروف پلاستیکی فعل و انفعالات نامطلوبی ایجاد کرده و سمی و سرطانزا شوند. بنابراین از ظروف شیشه‌ای استفاده کنید.

از خرید آلبیموهای بی‌نام و نشان که فاقد مجوز بهداشت و تاریخ مصرف هستند جدا اجتناب کنید.

فاخره بهبهانی

جام‌جم