

خطر صبحانه‌های مدرن



این روزها دیگر نان و پنیر مواد اصلی صبحانه برخی خانواده‌ها را تشکیل نمی‌دهند و بسیاری از محصولاتی را که تحت عنوان غلات صبحانه (کورن‌فلکس) شناخته می‌شوند در اغلب فروشگاه‌ها و سوپرمارکت‌های بزرگ مواد غذایی می‌بینیم که جای صبحانه سنتی را گرفته است...

این روزها دیگر نان و پنیر مواد اصلی صبحانه برخی خانواده‌ها را تشکیل نمی‌دهند و بسیاری از محصولاتی را که تحت عنوان غلات صبحانه (کورن‌فلکس) شناخته می‌شوند در اغلب فروشگاه‌ها و سوپرمارکت‌های بزرگ مواد غذایی می‌بینیم که جای صبحانه سنتی را گرفته است.

افرادی که وقت کم و عجله زیادی برای خروج از خانه دارند، سریعاً با مقداری شیر این غلات را می‌خورند. اما آیا این محصولات جزو بهترین مواد غذایی برای تهیه یک صبحانه مغذی به شمار می‌آیند؟ آیا این محصولات صنعتی می‌توانند جایگزین صبحانه سنتی ما باشند؟

به طور کلی غلات صبحانه محصولی فرآوری شده از انواع غله‌هاست که به عنوان یک غذای مقوی همراه با شیر در وعده غذایی صبحانه مصرف می‌شود معمولاً رایج‌ترین غلاتی که در این محصولات استفاده می‌شود، ذرت، گندم، یولاف (جوی دوسر) و برنج است و مواد شیرین‌کننده آن عصاره مالت، شکر سفید، شکر قهوه‌ای و شربت ذرت است.

البته برخی از غلات صبحانه توسط کنسانتره میوه‌جات شیرین می‌شوند و در برخی از آنها برای ایجاد طعم، رنگ و بافت مطلوب از شکلات‌ها، ادویه‌جات، میوه‌های خشک‌شده و انواع مغزدارانه‌های مقوی و نیز مواد نگه‌دارنده استفاده می‌شود، اما نکته قابل توجه آن است که برخی تولیدکنندگان داخلی یا خارجی در این نوع محصولات به جای دانه کامل غلات از آرد تصفیه شده و همچنین مواد رنگ و طعم‌دهنده مصنوعی به منظور جذابیت بیشتر و از شکر برای افزایش حجم محصول به مقدار زیاد استفاده می‌کنند که مصرف این نوع محصولات به مقدار زیاد و در طولانی مدت می‌تواند برای سلامت افراد خصوصاً کودکان مخاطره‌آمیز باشد. نکته مهم‌تر آن که برخی از افراد تصور می‌کنند که غلات صبحانه به دلیل دارا بودن شیرین‌کننده‌های طبیعی نظیر شربت ذرت، عسل، خرما، عصاره مالت و شیر میوه‌جات کم‌کالری و رژیمی هستند.

بر این اساس این نوع محصولات را به مقدار زیاد مصرف کرده و گاهی نیز به بیماران دیابتی توصیه می‌کنند ولی باید گفت مواد قندی چه طبیعی باشند و چه تصفیه شده به یک اندازه به بدن کالری می‌رسانند.

گاهی نیز مواد قندی طبیعی کالری بیشتری نسبت به قندهای تصفیه شده نظیر قند و شکر دارند. اغلب قندهای طبیعی برای جذب هم نیاز به انسولین دارند، بنابراین مصرف این نوع محصولات را بدون نظر پزشک معالج به بیماران دیابتی توصیه نمی‌کنیم. موضوع دیگر حرارت پختی است که در فرآیند تولید غلات صبحانه اعمال می‌شود. حرارت بالا می‌تواند ساختار برخی از ویتامین‌های اضافه شده یا موجود در غلات صبحانه نظیر ویتامین‌های B و C را تخریب و بی‌اثر کرده و همچنین باعث از میان رفتن پروتئین غله شود که البته این موضوع در مورد محصولاتی که در آنها از آرد تصفیه شده غلات استفاده می‌شود، بیشتر صدق می‌کند. از طرفی غلات آسیاب شده در اثر خرد و آرد شدن ویتامین B1 و B3، آهن و کلسیم خود را از دست خواهند داد، البته اگرچه آسیاب کردن غلات موجب شکستن و جدا شدن لایه خارجی (سبوس) و تبدیل دانه به اجزای کوچک‌تر و افزایش سطح تماس با آنزیم‌های گوارشی و هضم راحت‌تر می‌شود، ولی بد نیست بدانید که ساییدن و جدا کردن سبوس از غلات نه تنها می‌تواند تا حدود زیادی از ارزش تغذیه‌ای و فیبری محصول بکاهد، بلکه می‌تواند مصرف‌کننده را به بیوست، افزایش قند و چربی و در نهایت چاقی مبتلا کند.

توصیه‌ها

- * از غلات صبحانه‌ای که در آن دانه کامل غلات به‌جای آرد تصفیه شده به کار رفته استفاده کنید و آن را به همراه یک لیوان شیر کم‌چرب یا بدون چربی یا یک لیوان آب پرتقال که به جذب آهن غلات نیز کمک می‌کند، میل کنید.
- * محصولاتی که دارای رنگ و طعم قوی و غیرعادی هستند مطمئناً دارای مواد شیمیایی افزودنی‌اند، از مصرف آنها اجتناب کنید.
- * سعی کنید محصولی با شکر کمتر یا فاقد مواد شیرین‌کننده خریداری کنید و این را بدانید که محصولات صنعتی سرشار از مواد نگه‌دارنده و دیگر افزودنی‌ها هستند. بنابراین بهتر است که مصرف آنها را به حداقل برسانید.

فاخره بهبهانی

جام جم