

زولبیا تشنگی می آورد

هر سال با فرا رسیدن ماه مبارک رمضان بازار فروش زولبیا و بامیه داغ شده و بر متقاضیان آن افزوده می شود...



هر سال با فرا رسیدن ماه مبارک رمضان بازار فروش زولبیا و بامیه داغ شده و بر متقاضیان آن افزوده می شود. معمولاً به نظر افرادی که متقاضی این نوع شیرینی ها هستند تصور سفره افطار و سحری بدون وجود زولبیا و بامیه کاری مشکل و ناشدنی است. از آنجا که منع کامل افراد از خوردن زولبیا و بامیه کاری درست و شدنی نیست، به آنها توصیه می کنیم در مصرف این ماده غذایی دقت کرده و از مصرف بیش از حد آن پرهیز کنند.

مصرف زولبیا و بامیه یعنی مصرف قند با حجم زیاد. خوب است بدانید مصرف زولبیا و بامیه در سحر باعث گرسنه شدن روزه دار در طول روز می شود. چرا که قندهای ساده آن سریع تر وارد جریان خون شده و با تحریک ترشح انسولین موجب کاهش قند خون می شوند. در اثر کاهش قند خون در ساعات ابتدایی روز شخص احساس خستگی، بی حالی، ضعف و گرسنگی زودرس می کند. از سوی دیگر استفاده از آن را در ابتدای افطار به بیماران رفلاکسی توصیه نمی کنیم، چرا که موجب تشدید علائم رفلاکس شده و سلامت آنها را به خطر می اندازد. همچنین مصرف این محصول برای افراد دیابتی ممنوع است. مصرف زیاد از حد این شیرینی موجب تبدیل مواد قندی مزاد آن به چربی اضافی در خون شده که رسوب این چربی ها در خون باعث تصلب شریانی می شود.

روغن های مانده

فرآیند پخت این نوع شیرینی به گونه ای است که در بیشتر اماکن، روغن مورد استفاده برای سرخ کردن آن به دلایل اقتصادی تعویض نمی شود و به طور مداوم مورد استفاده قرار گرفته و به شدت سرطان زا می شود. بنابراین وجود روغن نامطلوب و سوخته علاوه بر بروز عوارض گوارشی (سوزش معده و ترش کردن)، ناراحتی های کبدی، قلبی - عروقی و افزایش کلسترول بد خون باعث سرازیر شدن کالری اضافی بدن شده و زمینه ساز مطلق چاقی و اضافه وزن است. از سوی دیگر وجود چربی نامرغوب در این شیرینی به دلیل کندي تخليه از معده می تواند موجب کاهش اشتها و حذف وعده اصلی غذا شود. بنابراین روزه داران باید از مصرف بیش از حد غذاهای شیرین و چرب در وعده افطار و سحری پرهیز کنند.

نشانه های زولبیایی مرغوب

زولبیا و بامیه خوب باید عطر و طعم مناسب و رنگ روشن داشته و سوختگی و تغییر رنگ قهوه ای در آن مشاهده نشود. ذرات سوخته به جای مانده روی زولبیا و بامیه نشان دهنده تهیه غیر بهداشتی و افت کیفیت روغن آن است. روی جعبه های مقوایی زولبیا و بامیه باید پروانه بهداشتی و مهر استاندارد حک شده باشد و هنگام عرضه این محصول واحدهای قنادی باید از انبرک یا دستکش یکبار مصرف استفاده کنند. برای جلوگیری از آلودگی در محل عرضه نیز باید روی آنها با سلفون پوشیده باشد.

در عین حال از خرید زولبیا و بامیه ای که پشت شیشه و در مجاورت نور خورشید و لامپ و به شکل فله ای و باز عرضه می شود، جدا خودداری کنید. چرا که نور و حرارت روی ترکیبات و روغن آن تاثیر نامطلوب دارد. در ضمن به خاطر داشته باشید قنادی ها زولبیا و بامیه خود را از مراکزی که هویت درستی ندارند تهیه می کنند به همین دلیل در سلامت و بهداشتی بودن آنها هیچ تضمینی وجود ندارد.

زولبیا و بامیه، تشنگی روزه دار را تشدید می کند

در عین حال، یک متخصص بیماری های داخلی برای پیشگیری از تشنگی به روزه داران کرد می شود در فاصله افطار تا سحر مایعات را بتدریج مصرف کنند و از شیرینی های مصنوعی مانند زولبیا و بامیه کمتر استفاده کنند. دکتر حشمت الله توکل در گفتگو با ایسنا اظهار کرد: باتوجه به این که ماه رمضان امسال در فصل گرم سال قرار دارد به روزه داران توصیه می شود برای پیشگیری از کاهش شدید آب بدن تنها در صورت ضرورت از منزل خارج شوند. وی افزود: آب مورد نیاز بدن باید در فاصله میان افطار تا سحر به تدریج و از طریق مصرف آب و میوه های آبدار تامین شود. توکل تصریح کرد: مصرف بیش از اندازه آب در سحر نقشی در پیشگیری از تشنگی در طول روز ندارد زیرا در صورت نوشیدن آب بیش از حد نیاز، بدن آب اضافی را دفع می کند.

این متخصص بیماری های داخلی خاطر نشان کرد: برخی مواد غذایی و شیرینی های مصنوعی مانند زولبیا و بامیه غلظت مایعات بدن را افزایش می دهند و در نتیجه روزه دار احساس تشنگی می کند. وی بیان کرد: توصیه می شود برای پیشگیری از افزایش غلظت مایعات بدن از قندهای گیاهی مانند خرما به جای زولبیا و بامیه استفاده شود.

توکل گفت: میوه‌های آبدار مانند هندوانه و خربزه نیز نقش مهمی در تامین مایعات بدن دارند و توصیه می‌شود در فاصله افطار و سحر این میوه‌ها مصرف شوند.
وی افزود: مصرف لیموترش نیز در پیشگیری از تشنگی و گرمزدگی موثر است.

فاخره بهبهانی
جام جم