

پاستیل بخوریم یا نه؟

هم رنگ‌های متفاوت و قشنگی دارد اما شکل‌های متعدد و زیبایی، هم مزه‌های گوناگون و خوش‌طعمی؛ بچه‌ها عاشق آنند، بزرگ‌ترها هم دوستش دارند، سال‌های سال است که مقامش را هم به‌عنوان یک خوردنی تنقلاتی خوشمزه حفظ کرده است. بله، پاستیل را می‌گوییم.



هم رنگ‌های متفاوت و قشنگی دارد اما شکل‌های متعدد و زیبایی، هم مزه‌های گوناگون و خوش‌طعمی؛ بچه‌ها عاشق آنند، بزرگ‌ترها هم دوستش دارند، سال‌های سال است که مقامش را هم به‌عنوان یک خوردنی تنقلاتی خوشمزه حفظ کرده است. بله، پاستیل را می‌گوییم.

همان ماده خوراکی نرم و لطیف و کشدار که آب از دهان آدم سرازیر می‌کند! اما آیا خوردن آن مفید است یا مضر؟ چه خواصی دارد؟ اصلاً سر و کله‌اش از کجا پیدا شده؟ چرا برخی می‌گویند بد و برخی دیگر می‌گویند خوب است؟ بگذارید در ادامه این مطلب درباره اینها بیشتر توضیح دهیم.

پاستیل از کجا آمد؟

می‌گویند یک کارگر ساده اما بسیار باتجربه در شیرینی‌پزی‌ای که تقریباً یک قرن پیش در کارخانه آبنبات‌سازی کار می‌کرد، برای این‌که بتواند درآمد بیشتری نصیب خود کند، هیچ چاره‌ای ندید جز آن‌که مواقع استراحتش در آشپزخانه خودش هم شیرینی خانگی بپزد و به مردم عرضه کند.

استقبال مردم به‌دلیل این‌که به مشتریانش به جای قالب کردن جنسی فقط برای فروش بیشتر، کالایی خوب و بی‌نقص تولید و عرضه می‌کرد آن‌قدر زیاد شد که به فکر افتاد از همان دانسته‌هایش در کار قنادی استفاده کند و آبنباتی مخصوص بسازد.

هانس ریگل، نام این آبنبات‌هایش را هاریو گذاشت و با تغییری در قالب آنها و تولیدشان به شکل خرس، مردم آن زمان که معمولاً یک یا دو نوع قالب برای پخت و عرضه شیرینی دیده بودند، بیش از شیرینی‌هایش به این آبنبات‌های او علاقه‌مند شدند.

او سپس به فکر افتاد خلاقیتی دیگر را به کار بگیرد و مزه و طعم و حتی حالت آنها را نیز تغییر دهد. بنابراین با استفاده از مقداری طعم‌دهنده میوه‌ای و افزودن ژلاتین به مایه اولیه آبنبات‌های خرسی خود، آنها را چنان ساخت که در عین نرمی، کمی هم سفت بودند، کش می‌آمدند، خوردنش‌شان بخصوص برای بچه‌ها لذتبخش بود و بزرگ‌ترها هم دلشان می‌خواست بارها و بارها مزه آن را امتحان کنند!

پاستیل از چه ساخته شده؟

پاستیل‌های امروزی غیر از شکل و شمایل خرس، در قالب‌های متعددی تولید می‌شوند؛ از شکل حیواناتی مثل قورباغه و مرغ و زرافه گرفته تا میوه‌هایی مثل آلبالو و توت‌فرنگی و سیب و پرتقال و انار و اشیایی چون خودرو و بطری نوشابه و... گرچه این محصولات اکنون تنوع زیادی در مزه و رنگ و شکل دارند،

از یک نظر، تفاوت چندانی هم با آن پاستیل‌های اولیه ندارند. در فرآیند تولید، مقداری ژلاتین برای ایجاد حالت شفافیت و چسبندگی، روغن خوراکی برای براق شدن، انواع اسانس‌های میوه‌ای براساس مزه و طعمی که مورد نظر است، رنگ‌ها و طعم‌دهنده‌های مجاز خوراکی، آب، شیرین‌کننده که می‌تواند شکر یا گلوکز باشد و چند افزودنی دیگر به‌کار گرفته می‌شود.

آنچه اکنون محل منازعه برای فایده‌دار بودن یا مضر بودن این مواد خوراکی است و به‌عنوان متهم در جایگاه همیشگی قضاوت‌های افراد می‌نشیند، ژلاتینی است که در تولید این خوردنی‌ها به کار می‌رود.

ژلاتین چیست و چگونه ساخته می‌شود؟

ژلاتین ماده‌ای است که از کلاژن یا پوست و استخوان حیوانات به‌دست می‌آید؛ نه بو دارد، نه مزه. نه قندی در آن است و نه چربی. مقداری زیاد از آن را پروتئین تشکیل می‌دهد و مقدار کمی هم نمک و آب در آن یافت می‌شود.

در صنایع و کارخانجات تولید محصولات غذایی مرتبط با ژلاتین، کلاژن حیوانات را هیدرولیز می‌کنند و از آن دو نوع ژلاتین

به دست می‌آورند که بر حسب غلظت متفاوت است. همچنین یک نوع از آن به شیوه اسیدی به دست می‌آید و نوع دیگر به شیوه قلیایی. در اغلب موارد هم این گاوها، خوک‌ها و گاهی ماهی‌ها هستند که از آنها برای تهیه ژلاتین استفاده می‌شود.

منازعه میان موافقان و مخالفان

بله... درست خواندید: در برخی کشورها از خوک‌ها هم برای تولید ژلاتین بهره می‌برند. این یکی از همان مواردی به شمار می‌رود که محل مناقشه میان موافقان و مخالفان پاستیل است؛ اما فقط یکی از موارد. حتی اگر به دلایل دینی، در فرآیند مذکور از اعضای بدن خوک استفاده نشود و جای آن را گاو یا ماهی بگیرد، یک مورد دیگر در این منازعات، نحوه خاص استخراج ژلاتین از استخوان گاو است که متخصصان می‌گویند حتما باید از روش آنزیمی صحیحی استخراج شود وگرنه مشکل‌ساز خواهد بود.

همان‌طور که گفتیم، متخصصان تغذیه در بیان خواص و مضرات دو دسته شده‌اند. گروهی به کاربردها و فواید ژلاتین و پاستیل اشاره می‌کنند و خوردن آن را در حد معمول نه تنها مضر نمی‌دانند، کلی هم خاصیت و فایده برای آن ذکر می‌کنند. گروهی دیگر هم هیچ حد معمولی برای آن قائل نمی‌شوند و با بیان دلایل و استنتاج‌هایی از مضرات و بدی‌های آن می‌گویند. بگذارید ببینیم هر دو سوی ماجرا اصولاً چه حرفی در این زمینه دارند.

خواص پاستیل و ژلاتین آن

طرفداران پاستیل و ژله می‌گویند ژلاتین موجود در این مواد غذایی انواع و اقسام خواص را پیش‌روی دردهای انسان می‌گذارد. می‌گویند کلاژن خاصیت ضدالتهابی دارد؛ بنابراین دردهای مفصلی را کاهش می‌دهد و از ابتلا به پوکی استخوان هم پیشگیری می‌کند.

علاوه بر این، ژلاتین منبعی سرشار از پروتئین است که فرد می‌تواند با خوردن پاستیل یا ژلاتین بخشی از این ماده معدنی مورد نیاز برای کارکرد بهینه بدن را تامین کند. آنها به خاصیت دیگری هم اشاره می‌کنند که گلیاسین موجود در این ماده خوراکی دارد: تقویت سیستم گوارش و بهینه کردن روند هضم و جذب غذا در بدن.

از دیگر فواید و خواص مورد نظر این دسته افراد درباره ژله و پاستیل که در هر دو ژلاتین به کار رفته می‌توان به مواردی که در پی می‌آید نیز اشاره کرد: به کاهش کلسترول خون کمک می‌کند، اسید فولیک دارد که هم برای زنان خوب است و هم برای پیشگیری از نازکی مو، ویتامین B دارد که غیر از مزایای دیگرش برای افسردگی خوب است، آمینواسیدهای آن سبب بهبود بافت‌های پوستی می‌شود و...

مخالفان هم دلایلی دارند

متخصصان تغذیه و کسانی که به این فهرست‌های بلندبالا از خواص پاستیل و ژلاتین و ژله به دیده مخالف می‌نگرند، می‌گویند مواردی که موافقان برمی‌شمارند، جنبه تبلیغاتی دارد و نمونه‌هایشان نادرست است، زیرا در اولین گام باید دانست پاستیل جزو خوراکی‌های بالارزش غذایی صفر محسوب می‌شود.

به بیان دیگر این مواد پرکالری اما بی‌خاصیتند. آنها معتقدند پروتئین ژلاتین که موافقان از مزایای آن می‌گویند از جمله بی‌ارزش‌ترین پروتئین‌ها محسوب می‌شود و مقدار آن به قدری کم است که اصولاً نمی‌تواند جایگزین پروتئین مواد غذایی دیگر چون گوشت و مانند آن شود؛ اسیدهای آمینه، کلسیم و دیگر مواد معدنی و مغذی مورد نیاز بدن نیز در آن به اندازه‌ای نیست که بتواند کافی باشد.

همچنین ذکر می‌کنند آنچه در این ماده خوراکی، بخصوص در پاستیل به کار رفته بیشتر طعم‌دهنده و اسانس مصنوعی است و بر عکس، شکر یا سایر مواد قندی موجود در آن به شدت برای سلامت مضر است.

بالاخره خوب است یا بد؟

برای بسیاری از آدم‌ها، خوردن یکی از لذتبخش‌ترین امور در دنیاست! بخصوص اگر آن ماده غذایی به گونه‌ای تهیه شده باشد که به قول معروف باب طبع ذائقه فرد هم باشد. از سوی دیگر اغلب متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند خوردن هر ماده خوراکی، حتی تنقلات پرکالری و بی‌خاصیت هم اگر در حد عقلانی باشد، مشکلی پیش نخواهد آورد؛ یعنی تعادل حفظ شود، مسائل بهداشتی رعایت شود، جایگزین مواد خوراکی با ارزش غذایی نشود، میزان کالری سنجیده شود و...

با این حساب، گمان می‌رود بین جدال موافقان و مخالفان، اکنون بتوان تکلیف را طوری مشخص کرد که به قول معروف نه سیخ بسوزد نه کباب!

توصیه‌های ایمنی برای پاستیل‌خورهای حرفه‌ای

پاستیل یکی از محبوب‌ترین‌ها در بازار شکلات و شیرینی و آبنبات است. احتمالاً کسی نیست که تاکنون پاستیل نخورده باشد و بعد از این هم کسی نخواهد بود که آن را کنار بگذارد، ولی اگر شما جزو پاستیل‌خوران قهار هستید بهتر است چند آگاهی و چند توصیه را پیش از خوردن این خوشمزه‌ها مدنظر داشته باشید تا سلامت‌تان به خطر نیفتد.

* به خاطر بسپارید در برخی پاستیل‌ها که مشخصات مجوزهای استاندارد روی بسته آنها درج نشده یا تقلبی است، نوعی واکس استفاده می‌شود که برای براق کردن سطح پاستیل به‌کار می‌رود. واضح است این واکس‌های غیرمجاز باعث به خطر انداختن سلامت می‌شوند.

* به دلیل نوع چربی و شیرینی مورد استفاده در پاستیل‌ها زیاده‌روی در خوردن آن می‌تواند مشکل‌ساز باشد.

* ترکیبات مخصوص پاستیل، تاحدودی همانند پفک چسبنده است. این ترکیبات سبب چسبیدنشان به پرزهای زبان و درزهای میان دندان‌ها می‌شود و نه تنها برای بهداشت و سلامت دهان و دندان مضر است، بلکه باعث سرعت گرفتن پوسیدگی دندان‌ها می‌شود، مگر این‌که بلافاصله پس از خوردن مسواک بزنید؛ البته بسیاری کسانی که حاضرند دندان‌شان آسیب ببیند، اما مزه و طعم آنچه خورده‌اند را مدت بیشتری زیر زبانشان احساس کنند!

* دندانپزشکان توصیه می‌کنند در صورت تمایل به خوردن پاستیل آن را نجوید. بگذارید آرام آرام درون دهانتان آب شود تا هم مزه‌اش را بیشتر حس کنید هم کمتر باعث چسبیدن به دندان‌هایتان شود؛ البته همچنان تاکید دارند پس از خوردن پاستیل بلافاصله دندان‌ها را مسواک کنید.

* برخی تولیدکنندگان ادعا می‌کنند در محصولات پاستیل خود از شکر یا قند طبیعی استفاده نکرده‌اند تا برای کسانی که به دیابت مبتلا هستند مشکلی از این نظر نباشد. این تا بخش زیادی فقط یک ادعا است. یادتان باشد برای شیرین کردن مزه محصولات که با عنوان بدون قند تبلیغ می‌شود از ساکاروز یا همان شیرین‌کننده مصنوعی استفاده می‌شود که معمولاً نوشابه‌های معروف به رژیمی هم درصدی از آن را دارند. ساکاروز و قندهای مصنوعی کبد را به فعالیت بیشتر برای سم‌زدایی از آن وامی‌دارد و به دلیل نیاز به آب بیشتر، کلیه هم در این روند شرکت می‌جوید. از این‌رو لازم است قبل از خرید یا خوردن مواد دارای ساکاروز این مشکلات را در نظر بگیرید.

* پاستیل‌هایی که با قند و شکر طبیعی تولید شده‌اند به‌شدت چاق‌کننده‌اند. علاوه بر این زیاده‌روی در خوردن آنها باعث بالا رفتن میزان قند خون می‌شود. مراقب باشید سلامت‌تان را به خطر نیندازید.

* دقت کنید در مواد مورد استفاده پاستیل و محصولات که می‌خرید نامی از پروین ذکر نشده باشد. طبق برخی گزارش‌ها این پروتئین که در برخی پاستیل‌ها استفاده می‌شود، ممکن است باعث بروز بیماری شود.

* در خرید و خوردن پاستیل‌های خارجی دقت بیشتری کنید. برخی کشورها در تهیه ژلاتین لازم برای تهیه محصول پاستیل یا ژله‌های آماده خود از کلاژن پوست و استخوان خوک استفاده می‌کنند. ژلاتین تهیه شده از گاو و ماهی مشکل شرعی ندارند.

* طبق یکی از گزارش‌های سازمان غذا و داروی آمریکا، روش تهیه ژلاتین روند مخصوصی دارد که اگر به‌درستی دنبال نشود احتمال منتقل شدن بیماری‌های دامی به انسان با استفاده از محصولات به‌دست آمده از آنها بالا می‌رود.