

بستنی خورها حتما این مطلب را بخوانند

یک کارشناس تغذیه به تشریح ارزش غذایی بستنی و نکات تغذیه‌ای مرتبط با آن پرداخت.

به گزارش سایت خبری پرسون، فرزاد بابایی کارشناس تغذیه از بستنی به عنوان یکی از فرآورده‌های غذایی با ارزش یاد کرد و افزود: این خوراکی در دسته لبنیات دسته‌بندی می‌شود و ارزش غذایی یکسانی با لبنیاتی مانند شیر دارد. وی افزود: تفاوت بستنی با لبنیاتی مانند شیر در کالری بالای آن است که موجب می‌شود یک بستنی حدود چهار برابر یک فنجان شیر کالری داشته باشد.

بابایی به ویتامین‌های موجود در بستنی اشاره کرد و افزود: یکی از این ویتامین‌های شاخص ویتامین B۲ یا همان ریبوفلاوین است که در شیر هم موجود است.

این کارشناس تغذیه با بیان اینکه برخی انواع بستنی با برخی مواد مانند آهن، ویتامین D و اسیدفولیک غنی سازی می‌شوند، گفت: مصرف این نوع بستنی به نسبت سایر بستنی‌ها مفیدتر است.

بابایی همچنین مصرف بستنی‌های سنتی را نسبت به سایر انواع بستنی مفیدتر دانست و افزود: بستنی باید ساده مصرف شود و موادی مانند کاکائو و... به آن اضافه نشود.

وی افزود: کاکائو کالری بالایی دارد و هنگامی که کنار بستنی قرار می‌گیرد، کالری آن را دوچندان افزایش می‌دهد، بنابراین مصرف بستنی‌های ساده مانند بستنی سنتی بهتر است.

بابایی افزود: همچنین مصرف بستنی همراه با شیرینی‌هایی مانند باقلوا اصلا توصیه نمی‌شود، چرا که موجب افزایش کالری دریافتی می‌شود.

این کارشناس تغذیه با بیان اینکه یک لیوان بستنی کوچک بین ۲۰۰ تا ۲۵۰ کالری انرژی دارد، گفت: افراد در خصوص مصرف این فرآورده باید احتیاط بیشتری کنند، چرا که این میزان کالری بالا نقش بسیاری در چاقی افراد دارد.

بابایی افزود: افرادی که تمایل به مصرف بستنی دارند باید با توجه به این میزان کالری در صورت مصرف این خوراکی آن را جایگزین سایر مواد غذایی در برنامه غذایی خود کنند، بطور مثال یک بستنی را جایگزین مصرف یک لیوان شیر در برنامه غذایی خود کنند.

این کارشناس تغذیه نسبت به مصرف بستنی در مبتلایان دیابت هشدار داد و افزود: با توجه به قند بالای موجود در بستنی، مصرف این خوراکی برای مبتلایان دیابت توصیه نمی‌شود.

بابایی گفت: این محصول حاوی مقادیر بالایی کره، خامه، شیرپرچرب و ... است، بنابراین مصرف آن می‌تواند موجب افزایش کلسترول و تری گلیسیرید شود و افراد باید در این زمینه احتیاط کنند.

وی افزود: مصرف این خوراکی بعد از غذا به عنوان دسر هم نقش موثری در افزایش چربی خون دارد.