کد خبر: ۴۷۸۴۷۰
جمعه ۴ فروردین ۱۴۰۲ ۱۰:۳۲

مصرف زولبیا و بامیه قبل خواندن این مطلب ممنوع!

مصرف زولبیا و بامیه در ماه رمضان افزایش پیدا می کند اما بسیاری از مردم درباره مضرات آن چیزی نمی دانند.

به گزارش سایت خبری پرسون، یکی از خوراکی‌های محبوب که البته مختص ماه رمضان هم نیست، زولبیا و بامیه است. این شیرینی دارای مواد مغذی بسیاری است که انرژی زیادی را به بدن وارد می‌کند.

یکی از ماه‌های بسیار مورد توجه در اسلام، ماه مبارک رمضان است. در این ماه به واسطه عوض شدن عادات غذایی روزه‌داران باید بیشتر به نوع غذاها و همچنین مقدار آن توجه کنند.یکی از خوراکی‌های محبوب که البته مختص این ماه هم نیست، زولبیا و بامیه است. این شیرینی انرژی زیادی را به بدن وارد می‌کند. شیرینی‌هایی مثل زولبیا و بامیه به علت داشتن قند و چربی بالا و نیز حرارت زیادی که حین آماده شدن می‌بینند از ارزش غذایی چندانی برخوردار نیستند.

هر دانه بامیه ۸۰ کالری دارد و ۱۰۰ گرم زولبیا ۴۵۰ کالری . مصرف زیاد زولبیا و بامیه برای سلامت مضر است و در یک لحظه میزان زیادی کالری، چربی و قند را وارد بدن می‌کند در حالی که جذب قند زولبیا و بامیه به علت داشتن چربی زیاد ۲ تا ۳ ساعت طول می‌کشد.

هنوز بسیاری از قنادی‌ها برای سرخ کردن زولبیا و بامیه از روغن جامد استفاده می‌کنند.روغن نباتی جامد به علت داشتن مقادیر بالای اسیدهای چرب اشباع عامل مهمی در بروز بیماری‌های قلبی عروقی به شمار می‌آید.

استفاده مکرر از روغن‌هایی که به رنگ سیاه درآمده‌اند برای سرخ کردن زولبیا و بامیه حتی می‌تواند سرطان‌زا باشد بنابراین لازم است پس از هر بار سرخ کردن،روغن استفاده شده دور ریخته شود و برای نوبت بعدی از روغن جدید استفاده شود.

کالری بالای زولبیا و بامیه به علت داشتن قند و روغن فراوان زمینه‌ساز چاقی و اضافه وزن است.از طرفی این ماده موجب سیری زودرس،کاهش اشتها و حذف وعده اصلی می‌شود.به همین دلیل فرد نمی‌تواند دیگر مواد مورد نیاز بدن خود را تامین کند زیرا سیر شده و تمایل به غذا نخواهد داشت.این امر موجب کمبودهای تغذیه‌ای بویژه ریزمغذی‌ها نیز می‌شود.

مصرف زولبیا و بامیه به معنای مصرف قند با حجم زیاد است.افطار کردن با حجم بالای قند در بیماران مبتلا به ریفلاکس (بازگشت اسید معده به داخل مری) موجب تشدید علائم آنها شده و سلامت آنها را به خطر می‌اندازد.چربی موجود در این شیرینی نیز زیاد است و همین موضوع سبب کندی تخلیه معده می‌شود که برای سلامت مضر است.

مصرف زیاد زولبیا و بامیه برای سلامت مضر است و در یک لحظه میزان زیادی از کالری، چربی و قند را وارد بدن می‌کند. البته اگر مصرف این ماده غذایی در حد مناسبی باشد مشکلی نیست ولی در ایران استفاده از این ماده در ماه رمضان بسیار زیاد است.

دکتر سید محمود اسحاق حسینی، فوق تخصص گوارش و عضو هیات علمی دانشگاه تهران با اشاره به اینکه بیشتر زولبیا و بامیه ها در روغن‌هایی که چند بار استفاده شده سرخ می‌شود می‌گوید: «سرطان زایی اینگونه زولبیا و بامیه‌ها کاملا اثبات شده است. این زولبیا و بامیه، سرطان‌های روده باریک و لوزالمعده را ایجاد می‌کند.»

دکتر اسحاق حسینی به کسانی که مبتلا به ترش کردن معده هستند اکیدا توصیه می‌کند که از مصرف زولبیا و بامیه پرهیز کنند و می‌گوید: «مشکل این افراد با خوردن زولبیا و بامیه به شدت بدتر می‌شود.»

این فوق تخصص گوارش با بیان اینکه «زولبیا و بامیه کلا خوب نیست» اظهار می‌کند: «مردم و حتی آنهایی که کاملا سالم هستند و هیچ مشکلی ندارند تا آنجایی که می‌توانند از خوردن زولبیا و بامیه خودداری کنند.»

وزرات بهداشت نیز از مردم خواسته است:« مواد غذایی آماده مصرف از قبیل زولبیا و بامیه، حلیم، نان و شیرینی سنتی، کله و پاچه، دل و جگر، بستنی، شربت آلبالو و زرشک را از دستفروشان و دوره گردان خریداری نکنند و همچنین در هنگام خرید مواد غذایی بسته‌بندی شده، به مجوز وزارت بهداشت، تاریخ تولید و انقضا، نشانی دقیق کارخانه تولیدکننده و سالم بودن بسته توجه کنند.»

رامش عالی‌پور، کارشناس تغذیه دانشگاه علوم پزشکی اصفهان و رییس انجمن تغذیه استان اصفهان از نحوه تهیه زولبیا و بامیه توسط شیرینی‌پزی‌ها انتقاد می‌کند و می‌گوید: «باید نحوه تهیه زولبیا و بامیه اصلاح شود و ما طی تحقیقی که در دست انجام داریم ، راه جدیدی را برای تهیه سالم زولبیا و بامیه ارایه خواهیم کرد.»

وی با بیان اینکه مصرف این شیرینی در جامعه ما به‌صورت فرهنگ درآمده است می‌افزاید: «متاسفانه مصرف این شیرینی در جامعه ما اکثرا نادرست است و بسیاری از مردم زولبیا و بامیه را به عنوان دسر می‌خورند که اشتباه است و باید این فرهنگ اصلاح شود.»

دکتر سیدضیاءالدین مظهری، متخصص تغذیه و عضو هیات علمی دانشگاه ایران در گفتگو با سلامت اعلام کرد: «زولبیا و بامیه‌ای که با روغن چند بار مصرف شده، درست می‌شود، دشمن قلب و سیستم گردش خون است».

وی با بیان اینکه "روزه خود یک درمان است" می‌گوید: «به دلیل فاصله زمانی زیاد بین اولین و آخرین وعده غذایی در ایام روزه داری، گلیکوژن کبد (منبع ذخیره ی قندی) مصرف می‌شود و فرد ولع زیادی برای خوردن شیرینی پیدا می کند و متاسفانه به دلیل باور غلطی که در جامعه وجود دارد، افراد در مصرف زولبیا و بامیه که مملو از قندهای تصفیه شده و چربی‌های اشباع هستند و ممکن است در اثر جوشیدن، مواد سمی در آنها ایجاد شده باشد، افراط می‌کنند. روزه‌داران با خوردن مقدار زیادی از زولبیا و بامیه اجر روزه را از نظر جسمی و روحی از بین می‌برند و بعد از ماه مبارک رمضان دچار چاقی و افزایش وزن می‌شوند.»

دکتر سیدضیاءالدین مظهری با تاکید بر اینکه «بهتر است روزه‌داران از مصرف زولبیا و بامیه اجتناب کنند»، اظهار می‌کند: «متاسفانه برخی افراد ۳۰۰ تا ۴۰۰ گرم زولبیا و بامیه را یک جا مصرف می‌کنند، در حالی که به نفع آنهاست تا قند مورد نیاز بدنشان را با خوردن خرما و شیر و یا کشمش و چای و یا حتی آبمیوه تازه جبران کنند تا ولع خوردن زولبیا و بامیه هم در آنها کاهش پیدا کند.»

محصول را از قنادی‌های معتبر که سابقه ساخت و عرضه محصولات بهداشتی دارند و تحت نظارت وزارت بهداشت فعالیت می‌کنند، تهیه کنید.

از خرید زولبیا و بامیه که حالت سوخته دارد یا بیش از حد معمول خمیرگونه بوده یا مانده و مزه آن تغییر کرده است،پرهیز کنید.

از خرید زولبیا و بامیه که به صورت رو باز و در معرض آلاینده هاست،پرهیز کنید.

مصرف زولبیا و بامیه موجب تشنگی می‌شود و به طور غیرطبیعی نیاز به آب را افزایش می‌دهد بنابر این از مصرف بیش از اندازه آن دوری کنید.

زولبیا و بامیه را در یخچال یا محل خشک و خنک نگهداری کنید.

در وعده سحری از مصرف زولبیا و بامیه خودداری کنید زیرا به علت شیرینی بالای آن،قند خون را به سرعت افزایش داده و سپس ایجاد گرسنگی زودرس در ساعات ابتدایی روز می‌کند.

در ماه مبارک رمضان،کشمش و خرما را که از سودمندترین قندهای طبیعی هستند، جایگزین زولبیا و بامیه کنید.

افراد مبتلا به دیابت،چاقی و چربی خون بالا تا حد ممکن از مصرف این نوع شیرینی پرهیز کرده و در صورت تمایل در حداقل مقدار ممکن مصرف کنند.

از نگهداری طولانی مدت زولبیا و بامیه در منزل خودداری کنید.

از قراردادن زولبیا و بامیه در پشت شیشه و مجاورت نور خورشید خودداری کنید.

منبع:مشرق