

Παγωτά και κίνδυνοι για την υγεία

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Τι πρέπει να προσέχουμε στο συγκεκριμένο γευστικό πειρασμό

Το καλοκαίρι είναι η εποχή του παγωτού, του αγαπημένου σνακ με τις αμέτρητες γεύσεις, το οποίο μάλιστα είναι γνωστό από την αρχαιότητα. Ωστόσο, υπάρχουν τρία πράγματα που πρέπει να θυμόμαστε σχετικά με το δροσιστικό αυτό πειρασμό:

Αποτελεί επιδόρπιο και όχι γεύμα, γι' αυτό δε πρέπει να υποκαθιστά κανένα γεύμα, που αποτελείται από φυσικές τροφές, όπως φρέσκο γάλα, φρούτα ή λαχανικά.

Όλα τα παγωτά περιέχουν πρόσθετα, δηλαδή χρωστικές, αρωματικές ουσίες και σταθεροποιητές.

Πρέπει να διατηρείται στην κατάψυξη με την προϋπόθεση ότι τηρούνται αυστηρά οι κανόνες υγιεινής και λειτουργίας των μηχανημάτων.

Τα παγωτά διακρίνονται σε τυποποιημένα και χύμα:

Τα τυποποιημένα παγωτά πωλούνται από supermarket, περίπτερα, ψιλικατζίδικα κλπ και φυλάσσονται σε ειδικούς καταψύκτες. Αυτοί δεν πρέπει να είναι εκτεθειμένοι στον ήλιο, να είναι υπερβολικά γεμάτοι και να περιέχουν άλλα

προϊόντα. Πρέπει να είναι σχολαστικά καθαροί και να έχουν θερμοκρασία κάτω από -18°C .

Δεν πρέπει να αγοράζουμε τα τυποποιημένα παγωτά, όταν:

- Δεν έχουν την απαιτούμενη σκληρότητα ή παρατηρούμε κάποιο πρόβλημα στη λειτουργία του καταψύκτη.
- Το χαρτί της συσκευασίας είναι υγρό, κολλημένο πάνω στο παγωτό ή σχισμένο ή η συσκευασία έχει σχήμα διαφορετικό από αυτό που φαίνεται στα διαφημιστικά της παρασκευάστριας εταιρίας.
- Αυτά που είναι συσκευασμένα σε κύπελλα παρουσιάζουν υπερχύλιση στο καπάκι.
- Είναι μαλακά, υδαρή, η υφή τους μοιάζει με αυτή του γιαουρτιού ή με κόκκους άμμου.
- Εμφανίζουν ίζημα, θρυμματίζονται σε μικρά κομματάκια, περιέχουν μικροκρυστάλλους ή έχουν σχήμα παραμορφωμένο. Τα χαρακτηριστικά αυτά δείχνουν ότι το παγωτό κάποια στιγμή αποψύχθηκε και ξανακαταψύχθηκε.
- Έχουν γεύση πικρή, ξινή ή αλμυρή.
- Η οσμή τους δεν είναι ευχάριστη.

Το χρώμα στα παγωτά είναι συνήθως αποτέλεσμα χρωστικών ουσιών. Προσοχή, λοιπόν, στα έντονα χρώματα.

Σύμφωνα με το νόμο, η αναγραφή των ημερομηνιών παραγωγής και κατανάλωσης είναι υποχρεωτική, μόνο για τις συσκευασίες οικογενειακού τύπου και όχι για τις ατομικές συσκευασίες. Βέβαια, κάποιες βιομηχανίες αναγράφουν τις ημερομηνίες ακόμα και στις ατομικές συσκευασίες. Ελέγχουμε τη συσκευασία και σε περίπτωση που αναγράφεται η ημερομηνία λήξης διαλέγουμε την όσο το δυνατόν μεγαλύτερη.

Όταν μεταφέρουμε τα παγωτά στο σπίτι, τα βάζουμε αμέσως στον καταψύκτη. Η μεταφορά σε μεγάλες αποστάσεις πρέπει να γίνεται σε ισοθερμικές συσκευασίες.

Τα παγωτά χύμα πωλούνται από ζαχαροπλαστεία - εργαστήρια παρασκευής παγωτών. Αν αγοράζουμε παγωτό χύμα πρέπει να γνωρίζουμε καλά το εργαστήριο που το παρασκευάζει. Οι κανόνες υγιεινής και καθαριότητας πρέπει να τηρούνται αυστηρά. Το προσωπικό, τα σκεύη και τα μηχανήματα που έρχονται σε επαφή με το παγωτό πρέπει να είναι σχολαστικά καθαρά.

- Το παγωτό χύμα φυλάσσεται σε ειδικές βιτρίνες, χωρίς υπολείμματα παγωτού ή γάλακτος στα τοιχώματά τους. Η θερμοκρασία τους πρέπει να είναι κάτω από τους -10°C . Η διαφορά των 8°C στη θερμοκρασία των καταψυκτών για τα τυποποιημένα παγωτά και σε αυτή των βιτρινών, οφείλεται στο ότι το χύμα παγωτό στους -18°C είναι ιδιαίτερα σκληρό και δεν μπορεί να σερβιριστεί.

- Οι ειδικές βιτρίνες πρέπει να είναι τοποθετημένες σε απόσταση ενός μέτρου από την είσοδο του καταστήματος και δεν πρέπει να τις «χτυπάει» ο ήλιος.
- Το ειδικό κουτάλι σερβιρίσματος πρέπει να βρίσκεται μέσα σε διαφανές δοχείο με νερό συνεχούς ροής. Αν το νερό δεν είναι συνεχούς ροής, τότε πρέπει να αλλάζεται κάθε μία ώρα, για να αποφεύγεται η δημιουργία βακτηρίων. Αν δεν είμαστε σίγουροι ότι το νερό αλλάζεται κάθε ώρα, απαιτούμε να πλυθεί το ειδικό κουτάλι παρουσία μας.
- Τα σκεύη, όπου φυλάσσεται το παγωτό, δεν πρέπει να έχουν υπολείμματα παγωτού ή γάλακτος στα τοιχώματα, λίγο πάνω από την επιφάνεια του παγωτού. Αυτό δείχνει ότι το παγωτό έλιωσε και ξαναπάγωσε.

Προσοχή!

Τα παγωτά που έχουν λιώσει και ξαναπαγώσει δεν πρέπει να καταναλώνονται.

Τα παγωτά «light», που αναγράφουν ότι περιέχουν 0% λιπαρά και 0% ζάχαρη, δίνουν μέχρι και 200 θερμίδες, γιατί περιέχουν γλυκαντικές ουσίες. Αν έχουν επικάλυψη, οι θερμίδες αυξάνονται, γιατί περιέχουν και λιπαρά.

Πηγές: vita.gr - iatrix.gr