

Παγωτό: το τρώμε ή μας...τρώει; Η διατροφολόγος εξηγεί

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μάθετε όλα όσα πρέπει να ξέρετε για το απόλυτο καλοκαιρινό, δροσερό και απολαυστικό επιδόρπιο, έτσι ώστε να το απολαμβάνετε χωρίς να σας βλάπτει.

Δευτέρα, 22 Ιουνίου 2015 κατηγορία Διατροφή ΕΠΟΜΕΝΟ Use←→keys to navigate

Τα παιδιά μετρούν ένα προς ένα τα παγωτά του καλοκαιριού και αναμετρούνται με τους φίλους τους για το ποιο έχει φάει τα περισσότερα, ενώ οι μεγάλοι τα απολαμβάνουν με την ίδια λαχτάρα σαν να ήταν παιδιά. Τα παγωτά δε λείπουν ποτέ από τις ημέρες του καλοκαιριού, μας δροσίζουν και μας χαρίζουν υπέροχες γεύσεις. Κι ακριβώς επειδή καλοκαίρι χωρίς παγωτό δε γίνεται, ας δούμε τι πρέπει να έχουμε υπόψη μας, σύμφωνα με την Αναστασία Κόκκαλη, Κλινική Διαιτολόγο-Διατροφολόγο, έτσι ώστε να τα καταναλώνουμε με σύνεση.

Πώς φτιάχνονται τα παγωτά;

Τα παγωτά φτιάχνονται με ένα μείγμα που περιέχει γάλα και προϊόντα γάλακτος, ζάχαρη ή/και άλλες γλυκαντικές ύλες, λιπαρές ύλες, χυμούς φρούτων, κακάο, αβγά, σιρόπια, φρούτα, ξηρούς καρπούς κ.ά., τα οποία αναμειγνύονται και στη συνέχεια το μίγμα τους ομοιογενοποιείται, παστεριώνεται και ψύχεται. Όταν συμβαίνει αυτό, δημιουργείται η πλούσια κρεμώδης υφή που απολαμβάνουμε και που έχει τα θετικά, αλλά – δυστυχώς- και τα αρνητικά της.

Στο μικροσκόπιο

Παρ' όλο που η διατροφική αξία ενός παγωτού ποικίλει ανάλογα με τον τύπο και τις διάφορες μάρκες, το αν είναι χειροποίητο και το βαθμό επεξεργασίας που έχει υποστεί , κατά κύριο λόγο είναι εξαιρετική πηγή ενέργειας, καθώς είναι πλούσιο σε υδατάνθρακες, με περίπου 15 γραμμάρια σε μια μερίδα μισού φλιτζανιού. Μια μερίδα περιέχει επίσης 7 γραμμάρια λιπαρά και 2 γραμμάρια πρωτεΐνης, ενώ ταυτόχρονα είναι πλούσιο σε ασβέστιο και φώσφορο παρέχοντάς μας περίπου το 10% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης. Στα παγωτά βρίσκουμε επίσης μικρές ποσότητες βιταμινών (A, C, D, E και κάποιων του συμπλέγματος B), ενώ μπορεί να παρέχει και μικρές ποσότητες βιταμίνης K. Οι θερμίδες εξαρτώνται από τα υλικά που χρησιμοποιήθηκαν για την παρασκευή του. Στα παρφέ, για παράδειγμα, λόγω του έξτρα σιροπιού, ξηρών καρπών και κομματιών σοκολάτας, οι θερμίδες ξεπερνούν τις 250 ανά 100 γραμμάρια, ενώ οι γρανίτες ξεπερνούν τις 150 θερμίδες ανά 100 γραμμάρια, με τα περισσότερα παγωτά να βρίσκονται κάπου στο ενδιάμεσο.

Πού μας ωφελεί

Εκτός από πηγή ενέργειας χάρη στους υδατάνθρακες, το παγωτό αποτελεί και πηγή πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας, παρέχοντας στον οργανισμό αμινοξέα που του είναι απαραίτητα. Ακόμη, αν το παγωτό δεν είναι γρανίτα και περιέχει γάλα, συμβάλλει στην ενίσχυση των οστών χάρη στο ασβέστιο, ενώ και το σύνολο των βιταμινών του, παρ' όλο που είναι σε μικρές ποσότητες, μπορεί να ωφελήσει τον οργανισμό και τη λειτουργία του. Συν του ότι είναι απολαυστικό και μας χαρίζει αίσθημα ικανοποίησης ανά πάσα στιγμή!

Πώς μπορεί να μας βλάψει

Το παγωμένο αυτό επιδόρπιο αποτελεί ένα τρόφιμο με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά, αφού πρέπει να περιέχει περισσότερο από 10% λιπαρά γάλακτος για να θεωρείται παγωτό, με πολλά προϊόντα να φτάνουν και το 16%. Τα λιπαρά αυτά είναι κορεσμένα, ανεβάζουν τη χοληστερίνη και η αλόγιστη κατανάλωσή τους μπορεί μακροπρόθεσμα να αυξήσει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιακών παθήσεων. Ακόμη, τα παγωτά είναι πλούσια σε ζάχαρη, η οποία αποτελεί και το μεγαλύτερο ποσοστό υδατανθράκων. Όπως είναι γνωστό, η υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης συμβάλλει στη δημιουργία διαφόρων προβλημάτων υγείας, όπως πρόσληψη βάρους, προβλήματα στα δόντια, αυξημένα επίπεδα τριγλυκεριδίων κ.ά. Τέλος, λόγω της περιεκτικότητάς του σε λακτόζη, μπορεί να προκαλέσει πρόβλημα σε ανθρώπους που έχουν δυσανεξία, δηλαδή παρουσιάζουν έλλειψη ενός ενζύμου, της λακτάσης, η οποία είναι απαραίτητη για τη χώνεψη της λακτόζης. Σε αυτές τις περιπτώσεις, η κατανάλωσή του θα οδηγήσει σε κάποιο σύμπτωμα, όπως σφιγμένο και ερεθισμένο στομάχι, πρησμένη κοιλιά, ναυτία, κοιλιακές κράμπες, φούσκωμα, τυμπανισμό, κοιλιακό πόνο ή κολικούς, έκλυση αερίων, διάρροια.

Πόσο πρέπει να καταναλώνουμε

Σίγουρα δεν μπορούμε να το βγάλουμε από τη ζωή μας, η κατανάλωσή του όμως χρειάζεται μέτρο, αν θέλουμε να το απολαμβάνουμε στο πλαίσιο που δεν μας βλάπτει. Επιλέξτε περισσότερες γρανίτες και παγωτά σορμπέ αν ελέγχετε τις θερμίδες σας και αποφύγετε τα παρφέ και αυτά με επιπρόσθετα συστατικά (σοκολάτα, σιρόπι, μπισκότο κ.ά.). Περιορίστε την κατανάλωσή του σε 1 μπάλα παγωτού 2-3 φορές την εβδομάδα και αποφύγετε γαρνιτούρες με σαντιγί, σιρόπι και τρούφα. Αν το καταναλώνετε με σύνεση, θα συνεχίσει να είναι η αγαπημένη σας καλοκαιρινή λιχουδιά, χωρίς να επιβαρύνει την υγεία και τη σιλουέτα σας.

Πηγή: clickatlife.gr