

Zašto treba jesti sladoled?!

Sladoled apsolutno može naći svoje mjesto u uravnoteženoj prehrani i uopće ne bi smio predstavljati „nutricionističku katastrofu“. Naprotiv, on ima vrlo dobre strane, posebno zbog bogatstva kalcija i fosfora

Prema studijama vodeće svjetske tvrtke za istraživanje tržišta, KRC Research, koje je vodilo oko 600 dijetetičara i europskih nutricionista, neki „prehrambeni proizvodi za užitak“, kao što je sladoled, trebaju ući u uravnoteženu prehranu. Prema rezultatima ispitivanja, čak 83% europskih stručnjaka, smatra da ta vrsta hrane pomaže konzumentima da održe trajnu ravnotežu u prehrani.

Koliko i kako ga jesti?

Prema mišljenju više od polovice ispitanih stručnjaka (51%), sladoled se može naći na jelovniku jednom do dva puta tjedno, a da pritom ne ugrozi ravnotežu u načinu hranjenja. Naravno, sve je pitanje količine, ali također i vrste konzumiranog sladoleda.

Idealno bi, jasno, bilo dati prednost laganim ili light receptima, ili, još bolje, hladnim voćnim pripravcima (kao što je sorbeto), koji su mnogo manje kalorični jer imaju u sebi samo šećer; dok su ledene kreme kombinacija kreme i šećera.

Danas se nutricionisti i psiholozi slažu koliko je važno, zbog dugotrajnog pozitivnog učinka, ne zabranjivati, već naprotiv predlagati jednu široku lepezu mogućnosti (uvijek pri tom paziti na količinu) i uvrstiti taj užitak u rang uravnotežene prehrane. Činjenica je, da, ako su, u našoj prehrani, mala zadovoljstva umjerena, onda nema mjesta brizi za liniju i zdravlje, jer nam, na duge pruge čine više koristi nego štete...

Nutritivne vrijednosti sladoleda

Sladoled i sorbeto (hladni voćni pripravak), zapravo ne predstavljaju nutricionističku katastrofu, dapače, imaju čak i neke svoje dobre strane (kalcij i fosfor u sladoledu, vitamini u sorbetu).

100 g ledene kreme sadrži u prosjeku 180 kalorija, 3 do 4 % proteina, 7 do 8 % masti i 26 % ugljikohidrata.

Sorbeto pripremljen od voćnog pirea sadrži veliku količinu vitamina C (ako je to voće njime bogato); a, kako nema kuhanja, C vitamin ostaje netaknut, jer ga zaleđivanje ne uništava. Sorbeto ne sadrži nimalo masti, jedino ugljikohidrate. Ali, još uvijek ima manje kalorija nego sladoled.

Jedna kuglica sladoleda ili sorbeta teži u prosjeku 30 g: najvažnije je da ne dodajemo kuglice. I da izaberemo sladoled s najmanjom količinom kreme!

Dopušta se i izvjestan broj aditiva u svim tim proizvodima: 22 razne vrste bojila, agar-agar (crvena alga), karagen (ekstrakti crvenih algi), brašno zrna rogača i tragakant guma (prirodni biljni zgušnjivač) te emulgatori. Svi sastojci su obavezno naznačeni na etiketama stoga ih pažljivo pročitajte.

Na što treba paziti?

Međutim, sladoled i sorbeto predstavljaju veliki rizik što se tiče higijene, naročito sladoled koji je savršeno pogodno mjesto za razmnožavanje bakterija. I, nažalost, spadaju među česte uzroke trovanja hranom, posebno ljeti.

S tim u vezi, evo i nekoliko upozorenja:

- ako je kutija sladoleda pokrivena injem, to znači da se proces hlađenja nije poštovao: i takvu kutiju ne treba kupiti
- treba ostati „karakter“ i ne kupovati, ni sladoled, ni sorbeto kod pokretnih prodavača na plažama i ostalim javnim mjestima
- nikada ne stavljajte ponovno na led ostatak već omekšanog sladoleda, pa makar bio i jako ukusan