

## Παγωτά: Μία απόλαυση που κρύβει κινδύνους-Τι πρέπει να προσέχετε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Είναι

ίσως η πιο αγαπημένη απόλαυση των παιδιών το καλοκαίρι. Όσα και να φάνε δεν είναι ποτέ αρκετά.

Τι πρέπει όμως να γνωρίζουμε για τα παγωτά;

Σύμφωνα με το Κέντρο Προστασίας Καταναλωτών, το παγωτό είναι παρασκεύασμα του γάλακτος, γνωστό από την αρχαιότητα και πολύ διαδεδομένο σε όλο τον

κόσμο. Περιέχει λίπος, πρωτεΐνες, ζάχαρη. Κάποια είδη παγωτού περιέχουν σοκολάτα, καφέ ή φρούτα, που δημιουργούν ανάλογες γεύσεις. Όλα, όμως, τα παγωτά περιέχουν πρόσθετα, δηλαδή χρωστικές, αρωματικές ουσίες και σταθεροποιητές.

Το παγωτό είναι επιδόρπιο, όχι γεύμα. Ιδιαίτερα για τα μικρά παιδιά, δεν μπορεί να υποκαταστήσει ένα γεύμα, που αποτελείται από φυσικές τροφές, όπως φρέσκο γάλα, φρούτα ή λαχανικά.

Τα παγωτά διατηρούνται στην κατάψυξη. Η κατάψυξη είναι ένας πολύ καλός τρόπος συντήρησης τροφίμων, ο οποίος, όμως, προϋποθέτει την τήρηση αυστηρών κανόνων υγιεινής και λειτουργίας των μηχανημάτων διατήρησής τους.

Τα παγωτά διακρίνονται σε τυποποιημένα και χύμα:

Τυποποιημένα παγωτά

Πωλούνται από supermarket, περίπτερα, ψιλικατζίδικα κλπ. Φυλάσσονται, σε ειδικούς καταψύκτες. Αυτοί δεν πρέπει να είναι εκτεθειμένοι στον ήλιο, δεν πρέπει να είναι υπερβολικά γεμάτοι και δεν πρέπει να περιέχουν άλλα προϊόντα, εκτός από παγωτά. 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 κάποια προβλήματα στη λειτουργία του καταψύκτη.
- Το χαρτί της συσκευασίας είναι υγρό ή κολλημένο πάνω στο παγωτό, ή σχισμένο ή η συσκευασία έχει σχήμα διαφορετικό από αυτό, που φαίνεται, στα διάφορα διαφημιστικά της παρασκευάστριας εταιρίας. Συνήθως, στους καταψύκτες επάνω, υπάρχει η σχετική αφίσα.
- Αυτά, που είναι συσκευασμένα, σε κύπελλα, παρουσιάζουν υπερχύλιση, στο καπάκι.
- Είναι μαλακά, υδαρή, η υφή τους μοιάζει με αυτή του γιαουρτιού ή του βουτύρου ή με κόκκους άμμου.
- Εμφανίζουν ίζημα ή θρυμματίζονται, σε μικρά κομματάκια, ή περιέχουν μικροκρυστάλλους (μικρά παγάκια), ή έχουν σχήμα παραμορφωμένο. Αυτά τα χαρακτηριστικά δείχνουν ότι το παγωτό, κάποια στιγμή, αποψύχθηκε και ξανακαταψύχθηκε.
- Έχουν γεύση πικρή, ξινή, ή αλμυρή.
- Η οσμή τους δεν είναι ευχάριστη.



Άλλες πληροφορίες:

- Το χρώμα στα παγωτά είναι συνήθως αποτέλεσμα χρωστικών ουσιών. Προσοχή λοιπόν, στα έντονα χρώματα, γιατί οι χρωστικές ουσίες είναι χημικά.
- 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 αυτές τις ημερομηνίες, ακόμα και στις ατομικές συσκευασίες. Πάντα ελέγχουμε τη συσκευασία και σε περίπτωση, που αναγράφεται η ημερομηνία λήξης, διαλέγουμε την όσο το δυνατόν μεγαλύτερη.
- Αν μεταφέρουμε τα παγωτά, που αγοράσαμε, στο σπίτι τα βάζουμε, αμέσως, στον καταψύκτη. Η μεταφορά, σε μεγάλες αποστάσεις, πρέπει να γίνεται, σε ισοθερμικές συσκευασίες.

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 παγωτό, πρέπει να είναι, σχολαστικά, καθαρά.

Το παγωτό χύμα φυλάσσεται, σε ειδικές βιτρίνες. Αυτές πρέπει να είναι καθαρές, δηλαδή να μην υπάρχουν υπολείμματα παγωτού ή γάλακτος, στα τοιχώματά τους. Η θερμοκρασία τους πρέπει να είναι κάτω από τους  $-10^{\circ}\text{C}$ . Η διαφορά των  $8^{\circ}\text{C}$  στη θερμοκρασία, ανάμεσα σε αυτή των καταψυκτών, για τα τυποποιημένα παγωτά και σε αυτή των ειδικών βιτρινών, οφείλεται στο γεγονός ότι το χύμα παγωτό, στους  $-14^{\circ}\text{C}$ , είναι ιδιαίτερα σκληρό και δεν μπορεί να σερβιριστεί. Οι ειδικές βιτρίνες πρέπει να είναι τοποθετημένες, σε απόσταση ενός μέτρου, από την είσοδο του καταστήματος, ώστε να αποφεύγονται σκόνη και καυσαέρια. Επίσης, δεν πρέπει να τις "χτυπάει" ο ήλιος.

Το ειδικό κουτάλι σερβιρίσματος του παγωτού χύμα 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, που μπορεί να προκαλέσει βλάβες, στην υγεία των Καταναλωτών. Αν δεν είμαστε σίγουροι ότι το νερό αλλάζεται κάθε ώρα, απαιτούμε να πλυθεί το ειδικό κουτάλι, παρουσία μας, για να απομακρυνθούν τυχόν υπολείμματα γάλακτος.



Τα σκεύη, όπου φυλάσσεται το χύμα παγωτό, δεν πρέπει να έχουν υπολείμματα παγωτού ή γάλακτος, στα τοιχώματά τους, 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 ποτέ να καταναλώνονται, γιατί είναι πιθανόν αλλοιωμένα.
- Προσοχή στην παχυσαρκία, γιατί ένα κανονικό παγωτό δίνει περίπου 300 θερμίδες, στον οργανισμό μας.
- Τα παγωτά “light”, που αναγράφουν ότι περιέχουν 0% λιπαρά και 0% ζάχαρη, δίνουν, στον οργανισμό μας, μέχρι και 200 θερμίδες, γιατί περιέχουν γλυκαντικές ουσίες. Αν έχουν επικάλυψη, οι θερμίδες αυξάνονται, γιατί περιέχουν και λιπαρά.
- Η δροσιά ενός παγωτού είναι μόνο στιγμιαία. Οι πολλές θερμίδες, που μας δίνει, όταν “καίγονται”, στον οργανισμό μας, αυξάνουν το αίσθημα της θερμότητας και μας δημιουργούν την αίσθηση ότι ζεσταινόμαστε και ότι διψάμε περισσότερο από ότι πριν την κατανάλωση του παγωτού.

Πηγή: [mothersblog.gr](http://mothersblog.gr)