

Παγωτό: Πόσο καλό μας κάνει - Και πόσο μας παχαίνει

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Πολλές φορές γίνεται λόγος για το πόσο καλά ή κακά είναι τα παγωτά, αν έχουν πολλές θερμίδες κι αν είναι επιβλαβή για την υγεία μας - Η κυρία Ματίνα Νέζη, Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος αναιρεί τους μύθους γύρω από το παγωτό και αναλύει την υψηλή διατροφική του αξία.



Το παγωτό ήταν κι είναι ταυτισμένο με το καλοκαίρι από τότε που θυμόμαστε τον εαυτό μας. Πηγαίναμε, σχεδόν κάθε μέρα, στο περίπτερο της γειτονιάς και χαζεύαμε με τις ώρες τις πιθανές μας επιλογές, ενώ η μαμά κι ο μπαμπάς αγανακτούσαν με την ώρα και τη φαιά ουσία που σκορπούσαμε για τη διαλογή ενός παγωτού και συνάμα ανησυχούσαν για το πόσο υγιεινή ήταν η επιλογή μας.

Πολλές φορές γίνεται λόγος για το πόσο καλά ή κακά είναι τα παγωτά, αν έχουν πολλές θερμίδες κι αν είναι βλαβερά για την υγεία μας. Πολλοί δε γνωρίζουν πως το παγωτό έχει υψηλή διατροφική αξία, αφού είναι πηγή πρωτεϊνών, υδατανθράκων, λιπαρών, βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων.

Καθώς όμως το βασικό συστατικό του παγωτού είναι το γάλα, μπορεί κανείς να εντοπίσει τα περισσότερα από τα θετικά χαρακτηριστικά του. Η καζεΐνη που περιέχεται στο γάλα του παγωτού αποτελεί πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας, που σημαίνει ότι περιέχει όλα τα απαραίτητα αμινοξέα. Τα αμινοξέα επιτελούν σημαντικές λειτουργίες του οργανισμού, που σχετίζονται με την ανάπτυξη, το μεταβολισμό, τη δημιουργία ενζύμων, την επιδιόρθωση των ιστών. Επιπρόσθετα, το ασβέστιο και ο φώσφορος που περιέχει συνδράμουν στην υγεία των οστών μας και αποτελούν σημαντικά συστατικά για άλλες πολλές λειτουργίες του οργανισμού.

Επίσης, είναι πλούσια πηγή βιταμινών του συμπλέγματος Β κι έτσι βοηθούν στην ομαλή λειτουργία του κεντρικού νευρικού συστήματος. Στην περίπτωση δε που το παγωτό περιέχει ξηρούς καρπούς όπως αμύγδαλα, φουντούκια και καρύδια, τότε η

διατροφική του αξία αυξάνεται λόγω της περιεκτικότητάς τους σε μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, λιπαρά ω-3, μαγνήσιο, βιταμίνη E, σίδηρο και ψευδάργυρο.

Η ενεργειακή αξία ενός παγωτού κυμαίνεται από 80 έως 250 θερμίδες ανά 100 γραμμάρια ανάλογα πάντα με το είδος του:

Παγωτό χύμα: Κατά μέσο όρο ένα κυπελάκι παγωτό μπορεί να έχει 300 -400 θερμίδες. Μία μπάλα βανίλια περιέχει 4-6% λιπαρά και περίπου 150 θερμίδες, ενώ μία μπάλα σοκολάτα περιέχει 7-13% λιπαρά και περίπου 240 θερμίδες. Αν προσθέσουμε στο παγωτό μας ένα από τα παρακάτω, σιρόπι σοκολάτας, σαντιγί, ξηρούς καρπούς, τρούφα, ή το συνοδεύσουμε με βάφλα ή μπισκότο, οι θερμίδες μπορεί να φτάσουν και τις 600- 700.

Παρφέ: Είναι ένα παγωμένο γλύκισμα με βάση την κρέμα γάλακτος και τα αυγά. Η πυκνή σύστασή του δεν απαιτεί συνεχές ανακάτεμα κατά τη διάρκεια που παγώνει ώστε να παραμείνει αφράτο (όπως το παγωτό ή τα σορμπέ , που περιέχουν αρκετό νερό στο μείγμα τους). Έτσι, για την παρασκευή του δεν χρησιμοποιείται μηχανή παγωτού. Περιέχει 25-30% λιπαρά και έχει περίπου 300 θερμίδες ανά 100 γραμμάρια.

Frozen yogurt: Συνήθως παρασκευάζεται αναμιγνύοντας γάλα και γιαούρτι χαμηλών λιπαρών, ζάχαρη, ορό γάλακτος, ίσως κάποια άλλη γλυκαντική ουσία, όπως η δεξτρόζη, αρωματικές ουσίες όπως η βανίλια ή η μαστίχα, κακάο ή κάποιο φρούτο για την παρασκευή διαφορετικών γεύσεων και κάποιον σταθεροποιητή ώστε το παγωμένο γιαούρτι να αποκτήσει κρεμώδη και βελούδινη υφή. Το frozen yogurt αποτελεί μια καλή εναλλακτική επιδορπίου, με θερμιδική απόδοση σχεδόν ανάλογη της γρανίτας ή του σορμπέ (δηλαδή 100 - 120 θερμίδες ανά 100 γρ)

Παγωτό μηχανής: Παρασκευάζεται στην στιγμή και περιέχει γάλα, κρέμα γάλακτος, η ανάδευση του όμως στις ειδικές μηχανές το κάνει να ενσωματώνει περισσότερο αέρα στην σύσταση του και να μην δημιουργεί κρυστάλλους. Η διαδικασία αυτή το καθιστά πιο μαλακό στην υφή. Έχει γύρω στις 200 θερμίδες στην μικρή τυποποιημένη μερίδα.

Μια εναλλακτική εξίσου γευστική πανδαισία αποτελούν τα παγωτά γρανίτα ή σορμπέ που περιέχουν ελάχιστα ή καθόλου λιπαρά και αποδίδουν τις χαμηλότερες θερμίδες. Φτιάχνονται από τη σάρκα των φρούτων και με αρκετή ζάχαρη. Έχουν πλούσια υφή και γλυκιά γεύση. Σε αντίθεση με τα παγωτά, δεν περιέχουν λιπαρά και επιπλέον, διατηρούν σε μεγαλύτερο βαθμό τα θρεπτικά συστατικά τους. Επειδή όμως περιέχουν μεγάλη ποσότητα ζάχαρης, θα πρέπει να τα καταναλώνετε

με μέτρο. Έχουν περίπου 100 θερμίδες τα 100 γραμμάρια.

Τέλος για τους πιο δύσπιστους υπάρχει και η επιλογή του να βάλουν στην κατάψυξη ένα γιαούρτι 2% και αφού παγώσει να του προσθέσουν ζεστή κουβερτούρα και ξηρούς καρπούς της επιλογής τους. Σίγουρα δεν είναι παγωτό αλλά είναι πολύ κοντά σε κάτι που θυμίζει καλοκαίρι....

Πηγή: ygeiamou.gr