مقایسه ۵ همراه شیرین چای برای این که بتوانیم انتخاب هوشمندانه‌تری داشته باشیم

همراهان چای

به‌وقت انتخاب

فاطمه رهروانی | متخصص تغذیه و رژیم درمانی

هر کدام از ما برای نوشیدن چای عادت خاص خودمان را داریم. اما شاید بتوان گفت که عادت مشترک بین غالب افراد، همراه کردن یک خوراکی شیرین با چای است. این خوراکی شیرین اما طیف گسترده‌ای دارد، از حبه قند گرفته تا نقل، خرما، کشمش و توت خشک. البته در ماه رمضان یک گزینه دیگر هم پایش به میان کشیده می‌شود و آن چیزی نیست جز زولبیا و بامیه. در این مطلب تلاش کردیم با کمک متخصص تغذیه و رژیم درمانی، این گزینه‌های متعدد را با همدیگر مقایسه کنیم تا شما بتوانید انتخاب بهتری که متناسب با شرایط و نیازهای شماست، داشته باشید. چند خوراکی شیرین را که به طور معمول همراه با چای مصرف می شود، با هم مقایسه کرده‌ایم:

خرما

در ۱۰۰ گرم	
کالری	۲۸۲
کربوهیدرات	۷۵ گرم
چربی	۰/۴ گرم
قند	۱۳ گرم
فیبر	۸ گرم

میزان اندکی از انواع ویتامین‌ها و پتاسیم، فسفر و منیزیم را دارا است.

وزن تقریبی هر خرما: ۸ گرم

وعده توصیه شده: یک خرما در هر وعده، بیش از سه خرما در یک روز توصیه نمی‌شود. خرما انواع گوناگونی دارد و این که تصور کنیم همه آن‌ها از نظر اطلاعات تغذیه‌ای مشابه هم هستند، اشتباه است. به عنوان مثال برخی خرماهای ترمی‌توانند حدود ۲۰ درصد کمتر از خرماهای خشک کالری داشته باشند (اطلاعات جدول برای خرماهای خشک و نیمه خشک است). البته میزان کالری تنها حوزه‌ای نیست که تفاوت بین انواع خرماها در آن دیده می‌شود بلکه مطالعات نشان دهنده تفاوت‌هایی در میزان قند و مواد معدنی بین انواع خرما نیز هست اما در واقعیت، اگر بیماری زمینه‌ای مانند دیابت ندارید، لازم نیست وسواس چندانی در انتخاب خرما داشته باشید؛ چرا که ما هر روز میزان کمی خرما مصرف می‌کنیم که این تفاوت‌های جزئی نمود چندانی در این میزان مصرف ندارد.

توصیه برای افراد مبتلا به دیابت: بار گلیسمی خرما هر چه خشک‌تر و شیرین‌تر باشد، بالاتر می‌رود. بر این مبنا بهتر است، در خصوص نوع خرمایی که می‌خواهید مصرف کنید، به صورت موردی با پزشک خود مشورت کنید و البته یادتان باشد حتی در مصرف خرماهایی با بار گلیسمی پایین نیز نباید زیاده‌روی کرد.

کشمش

کشمش‌ها به صورت کلی ویتامین چندانی ندارند اما مواد معدنی مانند فسفر و پتاسیم به میزان اندکی در آن‌ها وجود دارد.

وزن تقریبی هر کشمش: بین نیم تا یک گرم

وعده توصیه شده: حداکثر ۱۵ کشمش ریز یا ۱۰ مویز در هر وعده

توصیه برای افراد مبتلا به دیابت: کشمش بار گلیسمی به نسبت بالایی دارد، بر این مبنا توصیه می‌شود افراد دیابتی در مصرف آن محتاط باشند و به هیچ عنوان در خوردن آن زیاده‌روی نکنند.

در ۱۰۰ گرم	
کالری	۲۶۸
کربوهیدرات	۷۱/۳ گرم
چربی	۱۷/۵ گرم
قند	۵۹ گرم
فیبر	۳/۷ گرم

توت خشک

ویتامینی ندارد اما مواد معدنی مانند کلسیم، فسفر، آهن و پتاسیم به میزان اندکی دارد.

وزن تقریبی هر توت خشک: کمی کمتر از یک گرم

وعده توصیه شده: حداکثر ۱۰ توت خشک در هر وعده

مصرف بیشتر از ۲۰ گرم توت خشک در روز توصیه نمی‌شود. در بین میوه‌های خشکی که به صورت معمول همراه با چای مصرف می‌شوند، توت خشک بالاترین میزان کالری را دارد. اما شاید برگ برنده توت را بتوانیم فیبر آن در نظر بگیریم. میزان فیبر در توت بالاست و از این نظر گزینه بهتری در مقایسه با کشمش است.

در ۱۰۰ گرم	
کالری	۳۲۱
کربوهیدرات	۷۸ گرم
چربی	۱/۷ گرم
قند	۴۶ گرم
فیبر	۱۴ گرم

این فیبر بالا علاوه بر فوایدی که برای سیستم گوارش ما دارد، باعث شده بار گلیسمی توت خشک نیز کاهش یابد.

توصیه برای افراد مبتلا به دیابت: میزان بار گلیسمی توت خشک به نسبت سایر گزینه‌های معرفی شده پایین‌تر و از این جهت گزینه مناسب‌تری است. البته یادتان باشد بهتر بودن این گزینه به معنای آن نیست که می‌توانید هر قدر خواستید از آن مصرف کنید. مصرف کنترل شده مواد شیرین، در هر حالی باید توسط شما رعایت شود.

نکته پایانی

وقتی نوبت به موادی چون خرما و توت خشک می‌رسد، خیلی از افراد روی این که این خوراکی‌ها مواد معدنی و ویتامین دارند، تاکید می‌کنند و حتی مدعی می‌شوند با خوردن ۲ تا ۳ خرما در روز می‌توان کم‌خونی ناشی از فقر آهن را برطرف کرد! اما وقتی میزان مواد معدنی در این گزینه‌ها بررسی می‌شود، مشاهده می‌شود که در هر ۱۰۰ گرم این محصولات میزان مواد معدنی حتی به اندازه یک چهارم نیاز روزانه ما هم نیست. پس به تصور فواید زیاد این محصولات، در خوردن آن‌ها زیاده‌روی نکنید چرا که بیش از کسب فایده، متضرر خواهید شد.

بار گلیسمی؛ اصطلاحی کاربردی برای همه ما

اصطلاح بار گلیسمی یا لود گلیسمی را شاید تنها افراد دیابتی شنیده باشند اما واقعیت این است که آشنایی با این اصطلاحات به کار همه ما می‌آید. روی بسته‌های مواد غذایی به صورت معمول تنها میزان درصد قند درج شده و توضیح دیگری در این باره نیامده است. اما واقعیت آن است که صرف توجه به قند، کافی نیست چرا که بر مبنای نوع قند موجود در ماده غذایی، نسبت ترکیبات دیگر و اندازه وعده در هر بار مصرف، میزان قندی که بدن ما جذب می‌کند و البته سرعت جذب آن، متفاوت است. به عنوان مثال بعد از خوردن نان با آرد سفید میزان قند خون سریع افزایش پیدا می‌کند اما این اتفاق بعد از خوردن نان با آرد کامل به این شکل نیست و میزان قند آرام‌تر افزایش می‌یابد و البته آرام‌تر نیز افت می‌کند. بر همین مبنا وقتی می‌خواهیم مواد شیرینی را با هم مقایسه کنیم، نباید تنها به درصد قند آن‌ها توجه کنیم و بهتر است به ویژه اگر دیابت داریم یا در مرحله پیش دیابتی قرار داریم، سراغ شاخصی مانند بار گلیسمی برویم. بار گلیسمی عددی است که بر مبنای میزان جذب قند به نسبت وزن ماده غذایی محاسبه می‌شود و هر چه کمتر باشد، نشان می‌دهد که میزان قند دریافتی در زمان خوردن یک وعده معمول از آن ماده غذایی، کمتر است.

زولبیا و بامیه

باتوجه به سرخ شدن زولبیا و بامیه در روغن و اضافه کردن شربت در مرحله بعد، در خصوص میزان ترکیبات غذایی آن‌ها نمی‌توان نظر دقیقی داد. اما مشخص است که این دو محصول قند و چربی بسیار بالایی دارند. حدود کالری دریافتی در ۱۰۰ گرم زولبیا، ۴۵۰ کیلوکالری برآورد شده و برای ۱۰۰ گرم بامیه نیز حدود ۴۰۰ کیلوکالری پیش‌بینی می‌شود. اگر موضوع کیفیت روغن مورد استفاده و البته نحوه طبخ زولبیا و بامیه را در نظر بگیریم، البته که اوضاع بسیار بدتر خواهد بود و تنها به صورت بسیار محدود می‌توان از آن استفاده کرد. روزانه مصرف بیش از ۱۵ تا ۲۰ گرم از این شیرینی توصیه نمی‌شود. این میزان به صورت تقریبی معادل یک بامیه متوسط یا نصف زولبیاست. شاید تصور کنید، درباره میزان توصیه شده اغراقی صورت گرفته است اما در نظر بگیرید که میزان قند تصفیه شده و چربی‌های این محصولات بسیار بالاست و نحوه سرخ کردن آن (در حرارت بالا و غوطه‌ور در روغن) نیز باعث تولید مواد سرطان‌زا می‌شود؛ بنابراین هر چه کمتر از آن مصرف کنید، به نفع خودتان خواهد بود.

توصیه برای افراد مبتلا به دیابت: مصرف زولبیا، بامیه و محصولات مشابه به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود.

قند و نقل

وزن تقریبی هر قند: ۲/۵ گرم

وزن تقریبی هر نقل: ۲ تا ۳ گرم

میزان وعده توصیه شده: دو قند در هر وعده

میزان وعده توصیه شده: دو نقل در هر وعده

بیش از ۸ حبه قند در یک روز توصیه نمی‌شود. بسته به اندازه نقل بیش از ۲۰ گرم در روز توصیه نمی‌شود (بین ۷ تا ۹ عدد). واقعیت این است که مصرف قند به میزان محدود و حساب شده، ایرادی ندارد. از طرفی با توجه به اندازه نسبتا ثابت حبه قند، محاسبه میزان مصرف آن، بسیار آسان است و این خود می‌تواند حتی به مدیریت بهتر میزان مصرف این ماده غذایی منجر شود. البته اگر شما جزو افرادی هستید که مصرف قند بالایی دارید، یک توصیه بسیار ساده برای شما داریم؛ چای خود را کمی خنک‌تر بنوشید. کاهش دمای چای حتی به صورت جزئی می‌تواند میزان مصرف قند همراه با آن را کاهش دهد. نقل‌ها یکی دیگر از همراهان چای، از نظر ترکیبات غذایی بسیار شبیه حبه قند هستند. می‌توان نقل‌ها را در دو دسته فرعی در نظر گرفت؛ نقل‌های طعم‌دار و نقل‌های مغزدار. به صورت معمول میزان قند نقل‌های طعم‌دار بیشتر و نزدیک به حبه‌های قند است اما نقل‌های مغزدار، قند و به تبع آن کالری کمتری دارند. البته تفاوت بین‌ها آن‌چنان چشمگیر نیست. شاید چیزی که بهتر است به آن توجه کنیم بحث احساس شیرینی در نقل‌هاست. این موضوع از آن نظر اهمیت دارد که اضافه کردن طعم‌های مختلف، می‌تواند احساس شیرینی نقل‌ها را کمی کاهش دهد و در نتیجه افراد دیرتر از زمانی که حبه قند مصرف می‌کنند، از شیرینی آن دلزده شوند.

توصیه برای افراد مبتلا به دیابت: همان طور که می‌دانید مصرف حبه قند، نقل و شکر به هیچ عنوان برای شما توصیه نمی‌شود.

در ۱۰۰ گرم	
کالری	۴۰۰
کربوهیدرات	۱۰۰ گرم
چربی	۰ گرم
قند	۱۰۰ گرم
فیبر	۰ گرم

پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر محمد کلانی
فوق تخصص گوارش

دیروز حالت تهوع و استفراغ داشتم و متوجه شدم استفراغم خونی است اما به پزشک مراجعه نکردم. لطفا راهنمایی ام کنید؟

در ابتدا باید به شما بگویم استفراغ خونی می تواند نشانه مشکل جدی باشد و باید حتما به پزشک مراجعه کنید.

رنگ و میزان خون در استفراغ بسته به شرایط مختلف، متفاوت است. به عنوان مثال:

– ممکن است حجم خون زیاد و به رنگ قرمز روشن باشد.

– ممکن است رگه هایی از خون به همراه مواد غذایی در استفراغ دیده شود.

– ممکن است استفراغ مانند رسوب قهوه باشد، این مورد بدین معناست که خون به مدت چند ساعت در داخل معده باقی مانده است.

آندوسکوپی از جمله روش هایی است که امکان بررسی قسمت های داخلی دستگاه گوارش را با استفاده از لوله ای نرم و انعطاف پذیر و دوربین متصل به آن فراهم می کند.

نکته ای که اهمیت دارد این است که باید مشخص شود خون خارج شده همراه با استفراغ از منشأ معده، مری یا اثنی عشر است یا از راه ریه ها و مجاری هوایی خارج شده که خود نشانه ای است از یک مشکل متفاوت.

علل شایع استفراغ خونی

استفراغ خونی می تواند ناشی از خون ریزی در مری، معده یا قسمت ابتدایی روده کوچک (دئودنوم) باشد.

علت مشاهده استفراغ خونی و احساس سوزش و درد در شکم، می تواند ناشی از زخم معده یا التهاب شدید مخاط معده (گاستریت) باشد. خون ریزی زمانی اتفاق می افتد که زخم یا التهاب، به شریان ها آسیب وارد کند.

دیگر علل استفراغ خونی

– اختلالات خونی مانند کاهش سطح پلاکت ها در خون، لوسمی، هموفیلی

– سرطان مری یا سرطان معده

بیشتر بدانیم

دکتر سارا ناجی طبسی
عضو هیئت علمی مؤسسه پژوهشی علوم و صنایع غذایی

تفاوت آرد گندم معمولی با آرد سمولینای ماکارونی در چیست؟

سمولینا ماده اولیه اصلی تولید ماکارونی است که از گندم دوروم تهیه می شود و به دلیل داشتن بتاکاروتن رنگ زرد کهربایی دارد و دارای پروتئین بالاتری در مقایسه با آرد گندم معمولی است. برای تهیه سمولینا، گندم‌ها کاملا آسیاب نمی شوند بلکه به صورت ذرات بسیار ریزی خرد می شوند، در نتیجه ذرات این آرد بسیار درشت تر از ذرات آرد معمولی است. تفاوت عمده دیگر سمولینا و آرد معمولی میزان و کیفیت گلوتن موجود در آن هاست که عامل اصلی تعیین کننده خواص مهم خمیر مانند قوام، قابلیت کشش و فرم دهی آن است. گلوتن مناسب برای تولید ماکارونی باید سفت و محکم و نسبت به گلوتن مناسب برای نان، کشش پذیری کمتری داشته باشد.

استفاده از آرد معمولی در تولید ماکارونی منجر به ایجاد مشکلاتی در پروسه تولید می شود و محصول نهایی دارای کیفیت پایین تری نسبت به ماکارونی حاصل از سمولینا است. اما در بسیاری از موارد به دلیل کمبود گندم دوروم و مسائل اقتصادی، در تهیه ماکارونی از سایر گندم‌های سخت یا گندم معمولی به تنهایی یا به صورت مخلوط استفاده و در نتیجه کیفیت محصول دچار تغییر می شود. ماکارونی تولید شده از گندم دوروم از نظر ویژگی های تغذیه ای از سایر گونه های گندم بهتر و سرشار از کربوهیدرات‌های پیچیده، پروتئین های مفید، ترکیبات آنتی اکسیدانی، ویتامین ها و مواد معدنی است. استفاده از آرد گندم معمولی باعث کاهش ترکیبات مغذی ماکارونی به ویژه میزان فیبر، پروتئین و ریز مغذی ها می شود.

آشپزی

کلوچه

کلوچه آویشن

- کره آب شده – نصف پیمانه
- شکر – یک چهارم پیمانه
- آویشن ترجیحا تازه – یک قاشق غذاخوری
- پوست لیموی رنده شده – ۲ قاشق چای خوری
- آب لیموترش – یک قاشق غذاخوری
- آرد کامل – یک و یک چهارم پیمانه
- شکر رنگی – مقداری برای تزیین

فر را با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد گرم کنید. در یک کاسه متوسط، کره را با هم زن برقی به مدت ۳۰ ثانیه هم بزنید.

شکر را اضافه کنید. آن ها را هم بزنید تا کاملا مخلوط شوند. آویشن، پوست رنده شده لیموترش و آب لیموترش را اضافه کنید و هم بزنید.

در این مرحله باید آرد را اضافه کنید.

خمیر را روی سطح آردپاشی شده به خوبی ورز دهید. سپس آن را به چند بخش تقسیم کنید.

هر بخش را روی سطح آردپاشی شده به شکل مستطیل برش دهید و از داخل آن مربع‌های ۴ سانتی متری در بیاورید. آن ها را داخل سینی فری که از قبل چرب کرده‌اید بچینید و شکر سبز خوراکی روی آن ها بپاشید و در فر قرار دهید.

ارزش غذایی:

کالری: ۴۸ | چربی: ۳ گرم
کلسترول: ۷ میلی گرم | سدیم: ۲۳ میلی گرم
کربوهیدرات: ۶ گرم | فیبر: ۰ گرم
قند: ۲ گرم | پروتئین: ۰ گرم