

Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΠΑΓΩΤΟΥ



Ποιος δεν αγαπάει το παγωτό; Το παγωτό είναι το αγαπημένο καλοκαιρινό έδεσμα μικρών και μεγάλων.

Για να εξετάσουμε τη **θρεπτική αξία του παγωτού** πρέπει να ελέγξουμε τις πρώτες ύλες που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή του. Γενικά, οι πρώτες ύλες που χρησιμοποιούνται είναι: γάλα, αυγά, κακάο, βούτυρο, κρέμα γάλακτος, χυμοί φρούτων, γλυκαντικές ουσίες, γαλακτωματοποιητές, σταθεροποιητές, χρώματα και αρώματα. Επιπρόσθετα, μπορούν να προστεθούν σιρόπι σοκολάτας, σιρόπι καραμέλας, σιρόπι φρούτων, κομμάτια σοκολάτας, ξηροί καρποί, κομμάτια φρούτων. Το γάλα αποτελεί το κύριο συστατικό των παγωτών και μπορεί να χρησιμοποιείται σε διάφορες μορφές του, όπως: νωπό πλήρες, αποβουτυρωμένο, συμπυκνωμένο, σκόνη πλήρους γάλακτος, σκόνη αποβουτυρωμένου γάλακτος. Το παγωτό έχει θρεπτική αξία, γιατί περιέχει πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λιπαρά, βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία.

Όσον αφορά τις θερμίδες, η κατανάλωση 100 gr παγωτού αποδίδει από 75 έως 240 θερμίδες, ανάλογα με τον τύπο του παγωτού. Ένα παγωτό ξυλάκι βανίλια αποδίδει σαφώς λιγότερες θερμίδες από ένα ξυλάκι με επικάλυψη σοκολάτας ή από ένα χωνάκι. Γενικότερα, όσο πιο απλό είναι το παγωτό τόσο λιγότερες θερμίδες “φορτωνόμαστε”.

Υδατάνθρακες

Οι υδατάνθρακες του παγωτού προέρχονται κυρίως από τις γλυκαντικές ύλες και τη λακτόζη του γάλακτος. Οι υδατάνθρακες είναι χρήσιμοι στον οργανισμό γιατί αποτελούν μια άμεση πηγή ενέργειας, η οποία μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την ομαλή λειτουργία του κεντρικού νευρικού συστήματος, για την προστασία των πρωτεϊνών των ιστών κ.λπ. Επίσης, έχει βρεθεί ότι η λακτόζη βοηθάει στην απορρόφηση του ασβεστίου.

Το παγωτό είναι καλή επιλογή μικρογεύματος πριν από κάποια αθλητική δραστηριότητα, κατά την οποία θα χρειαστεί γλυκόζη για την επιτέλεσή της.

Λιπαρά

Τα λιπαρά του παγωτού προέρχονται κυρίως από τα λιπαρά του γάλακτος και από κάποια άλλα πιθανώς υπάρχοντα συστατικά όπως το βούτυρο, η κρέμα γάλακτος. Το λίπος του γάλακτος προσφέρει ενέργεια, λιπαρά οξέα και λιποδιαλυτές βιταμίνες (Α, D, Ε και Κ). Βέβαια στο παγωτό υπάρχουν και κορεσμένα λιπαρά οξέα τα οποία έχουν επιζήμια δράση στον οργανισμό.

Μέταλλα και Βιταμίνες

Το πιο σημαντικό μέταλλο που βρίσκεται στο παγωτό είναι το ασβέστιο. Επίσης, το παγωτό αποτελεί καλή πηγή φωσφόρου, του οποίου ο ρόλος είναι απαραίτητος στο μεταβολισμό και την απορρόφηση του ασβεστίου. Ακόμη περιέχει ψευδάργυρο, κάλιο και σίδηρο.

Επιπρόσθετα, το παγωτό περιέχει βιταμίνες Α, D, Ε, C, Β1, Β2, Β6, Β12 .

Εκτός όμως από τα θρεπτικά συστατικά που παρέχει το παγωτό, και κάνει τους λάτρεις του να χαίρονται, υπάρχουν και άλλοι παράγοντες που επιβάλλουν μια λελογισμένη κατανάλωση του. Κατά αρχήν το παγωτό είναι πλούσιο σε θερμίδες και η μεγάλη κατανάλωση του μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση βάρους. Επίσης, θα πρέπει να λάβουμε σοβαρά υπ όψιν τις γλυκαντικές ύλες που περιέχει το παγωτό. Μεγάλη προσοχή θα πρέπει να δοθεί στα λιπαρά και ιδιαίτερα στα κορεσμένα λιπαρά οξέα, παράγοντες που μπορεί να έχουν κακό αντίκτυπο στη λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος.

Όταν καταναλώνουμε παγωτά του εμπορίου θα πρέπει να είμαστε ιδιαίτερα προσεκτικοί γιατί η αυξημένη περιεκτικότητα του παγωτού σε γάλα, το καθιστά ευπαθές τρόφιμο. Η κατανάλωση ακατάλληλου παγωτού μπορεί να οδηγήσει σε εκδήλωση τροφικής δηλητηρίασης.

Για να μειώσουμε τις πιθανότητες κατανάλωσης ακατάλληλου παγωτού, δεν θα πρέπει να καταναλώνουμε παγωτά με τα εξής χαρακτηριστικά:

1. Παγωτά που δεν έχουν την απαιτούμενη σκληρότητα ή παρατηρούμε κάποια προβλήματα στη λειτουργία του καταψύκτη
2. Το χαρτί της συσκευασίας είναι υγρό ή κολλημένο πάνω στο παγωτό ή σχισμένο και το σχήμα του ή η συσκευασία παραμορφωμένη
3. Είναι μαλακά, υδαρή, η υφή τους μοιάζει με αυτή του γιαουρτιού ή του βουτύρου ή με κόκκους άμμου
4. Εμφανίζουν ίζημα ή θρυμματίζονται σε μικρά κομμάτια ή περιέχουν μικροκρυστάλλους. Αν βρίσκονται σ' αυτήν τη μορφή αυτό σημαίνει ότι το παγωτό αποψύχθηκε και ξανακαταψύχθηκε.
5. Έχουν περίεργη γεύση ή οσμή
6. Αν τα παγωτά αγοράζονται χύμα θα πρέπει να ελέγχουμε την λειτουργία και την καθαριότητα του ψυγείου καθώς και τη μη έκθεσή τους στον ήλιο. Επίσης το ειδικό κουτάλι σερβιρίσματος θα πρέπει να βρίσκεται σε διαφανές δοχείο με καθαρό νερό.