

شکر قهوه‌ای از سفید بهتر است!؟



طرح مباحث تغذیه‌ای از سوی افراد و موسسه‌های مختلف که عمدتاً با رویکرد جلب و جذب مخاطب و مشتریان بیشتر انجام می‌شود، گاه زمینه ایجاد باورها و برداشتهای اشتباه نزد مردم در خصوص استفاده از مواد و محصولات غذایی شده است؛ انگاره‌هایی به عنوان مثال مصرف نوعی از شکر را مفید می‌داند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از ایسنا؛ یک کارشناس ارشد تغذیه بالینی علوم پزشکی شیراز در این خصوص گفت: شهروندان باید متوجه باشند که شکر قهوه‌ای به لحاظ تغذیه‌ای هیچ مزیتی بر شکر سفید ندارد، لذا باید در مقابل تبلیغات هوشمندانه‌تر رفتار کنیم.

نسرین نسیمی یکشنبه ۱۰ مهر در یک کارگاه آموزشی با اشاره به صحیح بودن بیشتر توصیه‌های مطرح شده در مورد نان سبوس‌دار و برنج قهوه‌ای، گفت: شکر سفید و قهوه‌ای تنها در نحوه فرآوری تفاوت‌هایی دارند و به لحاظ تغذیه‌ای، بر هم مزیتی ندارند.

او گفت: از نظر نحوه فرآوری برای هر دو نوع شکر فرآیند طولانی طی می‌شود. در فرآیند تولید شکر سفید، با استخراج عصاره چغندر یا نیشکر و انجام فرایندهای خالص‌سازی و تشکیل کریستال‌های شکر و ملاس (به عنوان محصول جانبی فرآیند تولید شکر و فیبر قند) شکر سفید تهیه می‌شود.

این کارشناس ارشد تغذیه با بیان اینکه شکر قهوه‌ای به دو شکل تهیه می‌شود، گفت: در شیوه اول، شکر خام قبل از فرآیند حذف ملاس از کریستال‌ها، که هنوز به طور کامل تصفیه نشده به عنوان محصول نهایی استفاده می‌شود و در روش دوم با افزودن ملاس به شکر تصفیه شده، رنگ محصول نهایی قهوه‌ای می‌شود.

او با بیان اینکه محصول به دست آمده از روش اول، دانه‌های بزرگتری نسبت به شکر معمولی داشته و معمولاً رنگی طلایی دارد، گفت: در روش دوم عمل فرآوری حتی بیشتر از روش تولید شکر سفید انجام می‌شود.

نسیمی ضمن یادآوری اینکه حجم ملاس موجود در شکر قهوه ای، علاوه بر رنگ می تواند بر عطر و طعم شکر نیز تاثیرگذار باشد گفت: مهمترین نکته در خصوص شکر سفید و قهوه ای بررسی تفاوت این دو نوع شکر در ارزش غذایی است.

او افزود: همانطور که گفته شد، هر دو نوع شکر (سفید و قهوه ای) از لحاظ تغذیه ای مشابه هستند. از نظر کالری، ۱۰۰ گرم شکر سفید حاوی ۳۹۶ کیلوکالری و همین مقدار شکر قهوه ای حاوی ۳۷۳ کیلوکالری است. از طرفی شکر سفید حاوی ۹۶-۹۷ درصد ساکارز بوده و شکر قهوه ای با توجه به نحوه فرآوری و درصد ملاس، حاوی ۹۳-۹۶ درصد ساکارز است.

این کارشناس ارشد تغذیه بالینی گفت: براساس این نتایج می توان گفت که شکر قهوه ای هیچ برتری تغذیه ای به شکر سفید ندارد و تنها تفاوت اصلی بین این دو نوع شکر، طعم و رنگ آنها است.

نسیمی خاطرنشان کرد: مصرف شکر، عامل مهمی در اپیدمی چاقی و علت اصلی بیماری هایی مانند دیابت نوع ۲ و بیماری های قلبی است. از این رو توصیه می شود که مصرف انواع شکرها و مواد غذایی حاوی شکر زیاد را محدود کنیم و آگاه باشیم که شکر قهوه ای ارزش تغذیه ای بالا یا کالری کمتری ندارد و در مصرف آن زیاده روی نکنیم.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: ایسنا