مقاله/ سس مایونز فراسودمند



سس مایونز ماده غلیظی است که برای طعم و مزه دادن به انواع غذا و سالاد و… و برای جذابتر به نظر آمدن آنها به کارمیرود. سس یک واژه لاتین است که به زبان فارسی وارد شده است و مطابق با تعریف استاندارد ملی ایران غذای نیمه جامد امولسیفیه شده ای (امولسیون روغن در آب) است که ازترکیب روغن – تخم مرغ – تثبیت کننده ها – ادویه ها- نگهدارنده ها تشکیل شده است .

زمانی که دوک فرانسوی بندرگاه مایون در اسپانیا را تسخیر کرد و افرادی را به اسارت گرفت، جشن پیروزی برای این مهم برگزار کردند. در این زمان سرآشپز دوک مجبور شد روغن زیتون را به جای خامه در یک سس جایگزین کند و به طور غیر منتظره ای نتیجه رضایت بخشی بدست آورد و سر آشپز اسم سس را به افتخار نام محل پیروزی مایون گذاشت که بعدها مایونز شد.در اوایل دهه ۱۹۰۰ یک آلمانی مهاجر به نام ریچارد هلمن مغازه اغذیه فروشی در نیویورک باز کرد.سالادهایی که او و همسرش با سس مایونز درست میکردند بسیار معروف شد به حدی که مشتریان درخواست خرید سس به تنهایی را داشتندو همین امر باعث شد هلمن سس را در ظروف شیشه ای و بانکه تولید و بفروشند.همین انگیزه ای شد برای تولید سس مایونزبه صورت کارخانه ای .

سس مایونز بدلیل داشتنه برخی مواد اولیه میتواند سرشار از پروتیین – پتاسیم –سدیم – کربوهیدراتها باشد. تخم مرغ در سس نقش امولسیفایر را دارد در واقع لستین در تخم مرغ یک فسفولیپید است و

باعث تشکیل امولسیون روغن در آب میشود.مایونز بر حسب درصد چربی نامگذاری میشود.

درصد چربی در سس مایونز به صورت زیر تعریف میشود :

میزان چربی حد اقل ۶۵ درصد وزنی :سس مایونز

میزان چربی بین ۴۰-۵۵درصد وزنی : سس مایونز با چربی کاهش یافته

میزان چربی بین ۲۰-۳۳ درصد وزنی : سس مایونز کم چرب

حداکثر چربی ۳٫۵ درصد وزنی : سس مایونز بدون چربی

این محصول میتواند برای حفظ شفافیت پوست و مو –درمان ترک خوردگیها ی پوست مناسب باشد.همچنین جلوگیری از ارتریت – درمان التهاب روده – تقویت ناخن را نیز شامل میشود.اما در مقابل عیوبی مانند بالا رفتنه درصد چربی و کا لری بالا و ایجاد چاقی را نیز شامل میشود.به همین دلیل امروزه مصرف مایونز کم چرب بسیار بیشتر از مایونز است. لازم به ذکر است سس مایونز یک فرآورده تولید کاملا سرد است و هیچ حرارتی در کار نمیباشد.به همین دلیل اداره غذا و دارو مصرف نگهدارنده با دز تعیین شده را مجاز میداند.

با توجه به مصرف بالای انواع سس مایونز به خصوص در بین قشر جوان احساس نیاز به فراسودمند کردن این محصول (در نوع کم چرب و بدون چربی) بوجود میاید.به این منظور پیشنهاد استفاده از فیتو استرول و پروبیوتیکها داده میشود.فیتو استرول ها ،استرول هایی هستند که در گیاهان سنتز میشوند در روغن های گیاهی – دانه ها مغزها و برخی سبزیجات و میوه ها وجود دارند.پروبیوتیکها میکروارگانیسم های زنده ای اند که درمقدار مناسب باعث ارتقا سلامتی میشوند.

برخی از فیتو استرولها عبارتند از بتا سیتو استرول ،کامپسترول ،ارگواسترول .

بتا سیتو استرول جهت کاهش جذب کلسترول و در نتیجه کاهش عوارض ناشی از آن میشود .به طور کلی استرولها جذب کلسترول را کاهش میدهند .استفاده از پروبیوتیکها نیز جهت بهبود ارزش تغذیه ای پیشنهاد میشوند. با توجه به اسیدیته سس مایونز تا حدی ماندگاری باکتریها رو به کاهش است اما استفاده از یک پریبیوتیک که مواد غذایی پروبیوتیک را تامین مینماید زنده مانی را افزایش میدهد و محصول سین بیوتیک تولید میشود.از طرفی فیتو استرول ها باعث رشد

پروبیوتیکها میشوند.از خواص پروبیوتیکها میتوان خاصیت ضد التهابی روده ، کاهش یبوست ، افزایش ایمنی بدن ، درمان نفخ گاز معده ،را نام برد.اکثریت انواع باکتری های پروبیوتیک لاکتوباسیلوس و یا بیفیدو باکتریم هستند. چنانچه پروبیوتیک به صورت ریز پوشانی اضافه شود بعد از حدود سه ماه نیز در محصول به مقدار قابل توجهی دیده میشود . لازم به ذکر است که بتا استرول کمی طعم محصول را گچی میکند که این مورد با افزایش طعم دهنده های مجاز قابل جبران است.

با افزودن این مواد به سس مایونز به خصوص سس مایونز کم چرب و یا بدون چربی کیفیت سس و ارزش غذایی آن بالا رفته و مصرف کننده با خیال راحت از این محصول استفاده مینماید.



نویسنده مقاله: سپیده شاد افزا
کارشناس صنایع غذایی