



شکر قهوه‌ای مانند شکر سفید از نی شکر به دست می‌آید اما به صورت نصفه و نیمه پالایش می‌شود و چون شیر قند را در خودش نگه می‌دارد، قند کمتری را به بدن وارد می‌کند



همه آن چیزی که رژیم‌ها و دیابتی‌ها
برای خوردن یا پختن کیک و شیرینی باید بدانند

شیرینی کم شیرین

فهرست مواد کاملاً ممنوعه بیرون آورد و با تغییر و تحولاتی که روی آن اعمال می‌شود به فهرست مواد مجاز دیابتی‌ها و رژیم‌ها منتقل کرد. حالا اگر شما هم جزو افرادی هستید که به همین دلایل، شیرینی خوردن را از خودتان دریغ کرده‌اید، خواندن این گزارش را از دست ندهید.

در دنیایی که فست‌فودها در صنایع غذایی حرف اول را می‌زنند و خوشمزه‌گی، بر سالم بودن تقدم پیدا کرده، پیدا کردن راه روشی برای سالم خوری کمی سخت اما ممکن است؛ موضوعی که درباره دنیای شیرین کیک و شیرینی‌ها هم صادق است و می‌شود شیرینی را از

دیابت یکی از رایج‌ترین بیماری‌ها و رژیم غذایی یکی از مرسوم‌ترین برنامه‌های زندگی افراد در زندگی امروز است؛ افرادی که با این دو درگیرند باید ملاحظات زیادی را برای کنترل قند و کالری موجود در مواد مصرفی‌شان داشته باشند و طبیعتاً کار آسانی پیش رویشان ندارند.

نگار علیزاده

روزنامه نگار

جوپرک تان مستدام

اگر قصد یک رژیم سفت و سخت را کرده‌اید یا به خاطر دیابت و شاید دیگر اعضای خانواده، محدودیتی در مصرف مواد قندی دارید، بهتر است همیشه جوپرک در خانه داشته باشید که به محض این‌که هوس شیرینی کردید، شیرینی‌تان با آرد جوپرک به راه باشد. نوعی از شیرینی که قند بسیار پایینی دارد و برای همین ویژگی خاصش، برای افراد دیابتی توصیه می‌شود؛ آنقدر که حتی گاهی بهتر است به جای نان گندم از نان‌های جو استفاده کنند. شیرینی جوپرک تمام احساس نیازتان به شیرینی را برطرف می‌کند چون به جز جوپرک، دیگر مواد موجود در این شیرینی‌ها مواد مرسوم در همه شیرینی‌ها مانند تخم مرغ و روغن و پکینگ پودر است.

شیرینی کم شیرین

بدیهی است چیزی که باعث منع مصرف شیرینی جات برای افراد دیابتی می‌شود، مقدار شکر و شیرینی مصنوعی موجود در این محصولات است؛ محصولاتی که اگر کمتر از حالت معمول (و در برخی مواقع خیلی کمتر از حالت معمول) شکر داشته باشند، می‌توانند از فهرست ممنوعه‌ها بیرون آیند؛ البته که دیگر آن طعم همیشگی خودش را نمی‌دهد اما آیا خوردن شیرینی کم شیرین بهتر از نخوردن آن نیست؟ پس اگر در مرحله‌ای از بیماری با ممنوعیت مطلق نیستید، قدم به قدم استفاده از شیرین‌کننده‌ها را در دستور پخت هایتان کم کنید؛ آنقدر که دیگر ذائقه‌تان شیرینی را پس بزند. در واقع با این کار یک سبک زندگی سالم را در خودتان نهادینه می‌کنید؛ سبک زندگی بدون قند و شکر.

مشورت با پزشک

خیلی پیش آمده در مسائل مختلف، چیزی را از خودمان دریغ کرده‌ایم که استفاده محدود از آن، هیچ ضرری برایمان نداشته است. اتفاقی که در مصرف مواد غذایی مختلف برای رژیم‌ها و برخی بیماران هم می‌افتد و ندانسته، دور چیزهایی را برای همیشه خط می‌کشند که کم مصرف کردنش برای سلامت‌شان کفایت می‌کرده و لازم به خط‌کشیدن کامل و همیشگی نبوده است. ماجرای خوردن شیرینی جات برای افرادی که در رژیم سفت و سخت هستند یا دیابت دارند هم همین است؛ برای همین پیش از هر تصمیمی، بهتر است نوع رژیم و درجه بیماری‌تان را با پزشک در میان بگذارید و بعد با توجه به میزان کلسترول و قند خون‌تان و توصیه‌های پزشک برای میزان رعایت مواد غذایی، خودتان را به لیستی از انواع شیرینی جات متناسب با سلامت‌تان مه‌مان کنید.

خوشمزه‌های کم ضرر

اما اگر تصمیم به پخت شیرینی و کیک برای افراد مبتلا به دیابت یا رژیم‌ها داریم، چه گزینه‌های پیش رویمان است؟ شاید اولین پیشنهاد برای چنین افرادی، پخت کیک هویج، آن هم با آرد جو و شکر استویا یا همان برگ عسلی باشد. کیک که با محتوایاتی مثل گردو و هویج و تخم مرغ، چیزی حدود ۲۵۰ کالری دارد و خوردنش تهدیدی جدی برای افراد دیابتی و رژیمی خانواده‌مان نخواهد بود. تارت بادام هم یکی دیگر از این پیشنهادهاست؛ با این تفاوت که به دلیل استفاده از آرد بادام، میزان کالری آن کمتر از کیک هویج و ۲۰۰ کالری است. در این بین، کیک سیب هم طرفداران خاص خودش را دارد و با ترکیبی از تخم مرغ و آرد جو و شکر استویا و تکه سیب‌های خردشده، میان وعده‌ای سالم و رژیمی است که فقط ۲۵۰ کالری دارد. کوکی‌های جوپرک، کشمش‌ی، بادامی و انواع دیگر کوکی‌هایی که با آرد جو و شکر استویا پخته می‌شوند هم می‌توانند در فهرست مواد غذایی مجاز برای این دو گروه از افراد باشند.

شکر برگ عسلی

گیاه استویا یکی از برگ‌های گیاهان شیرین است که در برخی مواقع به عنوان شکر در صنایع غذایی استفاده می‌شود؛ آنقدر که در بعضی موارد از این گیاه به عنوان اضافه‌کننده به داروها برای بهتر کردن طعم دارو و شیرین کردن آنها استفاده می‌شود. این گیاه به دلیل طعم شیرینی که دارد به گیاه برگ عسلی شهره است؛ گیاهی که جایگزین سالم و مناسبی برای شکر است و از آن به عنوان شیرین‌کننده بدون کالری یاد می‌شود. در واقع شیرینی گیاه برگ عسلی بیشتر از شکر معمولی است اما چون کاملاً طبیعی است کالری بسیار پایینی دارد و برای افراد مبتلا به دیابت و کسانی که سعی بر حفظ وزن‌شان دارند، گزینه مناسبی برای جایگزینی قند و شکر محسوب می‌شود. همه این‌ها باعث شده که عصاره گیاه استویا در صنایع شیرینی‌پزی کاربرد نسبتاً قابل توجهی داشته باشد؛ پس اگر شما هم در پخت شیرینی با محدودیت‌های قند و شکر روبه‌رو هستید، می‌توانید سراغ عصاره این گیاه را از فروشندگان لوازم قنادی برای خوش طعم کردن کیک و شیرینی‌تان بگیرید.

شکری به رنگ قهوه‌ای

یکی دیگر از راهکارهای دور زدن ممنوعیت‌های رژیم سالم خوری، خوردن یا پختن شیرینی با شکر قهوه‌ای است. شکری که مانند شکر سفید از نیشکر به دست می‌آید اما به صورت نصفه و نیمه پالایش می‌شود و چون شیر قند را در خودش نگه می‌دارد، قند کمتری را به بدن وارد می‌کند؛ البته مواد تهیه شده از شکر قهوه‌ای، مجوزی صد درصدی برای مصرف بی‌رویه شیرینی جات نیستند و این شکرها فقط قند کمتری دارند ولی همان قند کمتر در صورت مصرف زیاد به مقدار قند قابل توجهی تبدیل می‌شود که ممکن است خطراتی داشته باشد. پس بهتر است خانواده‌ای که فرد دیابتی دارد، برای پخت شیرینی از شکر قهوه‌ای استفاده نشود اما با این حال باز هم فرد دیابتی باید به کمترین مقدار مصرف شیرینی پخته شده کفایت کند.