

از نوشیدنی ها چه می دانید؟

نوشابه های گازدار مالت (ماءالشعیر)

فراورده هایی هستند تخمیر نشده که از اختلات مالت جو، آب، رازک، گاز کربنیک، مواد افزودنی مجاز خوراکی و همراه یا بدون شیرین کننده تهیه می شوند. این نوشیدنی ها دارای ویتامین های گروه B بخصوص B6، تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین، اسید پانتوتنیک، ویتامین C و مواد معدنی مانند کلسیم، فسفر، منیزیم، پتاسیم، سلنیوم، سدیم و روی هستند. انواع مختلف مالت دارای طعم های متفاوت و ترکیب قندهای مختلف می باشند. عطر و طعم تلخ موجود در ماء الشعیر نتیجه وجود گیاه رازک است. این نوشابه ها حاوی ۱۶ نوع اسید آمینه می باشند. علاوه بر این ترکیبات، مالت موجود در ماء الشعیر نوعی کربوهیدرات بوده و مواد حاصل از آن در بدن متابولیزه می شوند و مقداری انرژی تولید می کنند. بنابراین مهمترین خواص این نوشیدنی آن است که بخشی از ویتامین های ضروری را برای بدن تامین می کند و برای سلامت پوست و مو رفع استرس و افزایش وزن افراد لاغر مفید است. ماء الشعیر غنی از انواع فیتوکمیکال ها (مانند فلاونوئیدها، کاروتنوئیدها و آنتوسیانین ها) است که در بهبود خون رسانی به قلب، کاهش ابتلا به فشارخون بالا، سلامت کلیه ها، محافظت از بدن در برابر بروز سرطان ها، سکنه های قلبی و مغزی بسیار موثر هستند.

زیاده روی در مصرف هر نوع ماده غذایی (حتی اگر مفید باشد) سلامت را به خطر می اندازد. مصرف این نوشیدنی به دلیل کالری قابل ملاحظه آن، در افرادی که دچار اضافه وزن هستند و یا قصد کنترل وزن خود را دارند باید محدود شود. همچنین در صورت مصرف بیش از اندازه این نوشیدنی، اسید فسفریک و گاز دی اکسید کربن موجود در آن با برداشت املاح از بافت استخوانی سبب پوکی استخوان می شود. بخشی از این گاز بدلیل فرآیند تخمیر در نوشیدنی تولید می شود اما بخش عمده آن توسط کارخانه های تولید ماء الشعیر به صورت صنعتی اضافه می شود. بنابراین اگر چه ماء الشعیر در مقایسه با سایر نوشیدنی های گازدار، ویتامین های بیشتری دارد و می توان آنرا جایگزین آن نوشابه ها کرد، اما در مصرف آن هم باید اعتدال را رعایت کرد. بنابراین توصیه می شود تا حد امکان آب سالم و نوشیدنی های تازه طبیعی مانند انواع آبمیوه های خانگی را به جای نوشابه های صنعتی بنوشید. همچنین زنان باردار و شیرده و کودکان از مصرف نوشابه های گازدار خودداری نمایند.

منبع: کتاب از نوشیدنی ها چه می دانید؟ چاپ وزارت بهداشت و درمان و انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور

تهیه کننده: معصومه مرادی کارشناس مسئول تغذیه استان