

آب

دکتر سید محسن مداح

اگرچه وضع اقتصاد در دوره کودکی ما خیلی بهتر از حالا بود ولی بندرت کف دست ما پولی می گذاشتند؛ پدر بود و آنچه خودش می خرید. سالار، یک طاقه پارچه شلواری می خرید و می برد خیاطی، سری دوزی می کرد و همه برادرها شبیه هم می پوشیدیم، کیف مدرسه و کت برادر بزرگتر را هم باید به ارث می بردیم. آن روزها از جمله تفریح بزرگ ما این بود که اگر پولی می رسید کنار بقالی سر کوچه دست به کمر شیشه پیسی را سر بکشیم؛ ولی غالباً دهن تشنه را مثل همه هم سن و سال ها بی خجالت می گرفتیم زیر «شیر آب». کنار سفره هم پارچ آب بود که به قدر تشنگی سر خالی می کرد. آن ایام فقط پدرها بودند که گاهی «آب» و پیسی را قاطی سر می کشیدند؛ اما این روزها شکر خدا فقط انواع نوشیدنی های «حلال» لست که در سوپر مارکت ها از سر و کول آدم بالا می روند؛ ماءالشعیر تلخ و شیرین، انواع کولاها، آب میوه ها، نوشابه های رژیمی، نیروزا و ... و بچه ها با تشنگی و بی تشنگی سر می کشند؛ و به این ترتیب برای خیلی از کودکان امروز و برخی از ما بزرگترها، آب دیگر نوشیدنی ای خارج از مُد و کم صفاست.

- سرانه مصرف نوشابه های شیرین در مملکت ما چهار برابر سرانه مصرف دنیا است، و این در حالیست که سرانه مصرف لبنیات ایرانیان تنها یک سوم سرانه کشورهای توسعه یافته است.
- قند افزوده شده به نوشیدنی های رایج مهمترین نگرانی در رابطه با آنها برای کسانی که بطور مکرر از آن ها استفاده می کنند است. بعنوان مثال هر بطری ۳۰۰ میلی لیتری ماءالشعیر که معمولاً توسط یک نفر مصرف می شود قریب به ۳۹ گرم قند دارد که انرژی آن معادل ۱۳۶ گرم برنج پخته است و در یک قوطی کوکاکولا مقدار قند ۴۲ گرم است. این رقم برای سایر نوشیدنی ها مرسوم نیز در همین حدود است و تصور کنید با تکرار نوشیدن آنها حتی برای ۳ بار در هفته، افزایش وزن بیش از ۳ کیلوگرم در سال برای فرد ایجاد می کند و حساب کنید اگر مصرف این نوشیدنی ها هر روز در سفره ناهار یا شام یا در مدرسه تکرار شود فرجام وزن بدن چه خواهد بود. ماءالشعیر تلخ تقریباً معادل نصف نوع شیرین آن قند دارد.
- قند بکار در رفته در بیشتر این نوشیدنی ها به صورت شربت فروکتوز است و فروکتوز به این دلیل که متبلور نمی شود و قدرت شیرینی آن خیلی بیشتر از ساکاروز و گلوکز است توسط صنایع غذایی بطور گسترده استفاده می شود. متابولیسم فروکتوز نسبت به گلوکز تحت کنترل آنزیمی کمتری است و بخت بیشتری برای تبدیل شدن به چربی دارد و مصرف بی رویه آن سبب ساز مشکلات متابولیکی بیش تری نسبت به سایر قندهاست.
- نوشابه های گاز دار شیرین بدلیل دارا بودن فسفات زیاد موجب تحریک ترشح پاراتورمون در بدن شده و در صورت مصرف مکرر خصوصاً اگر با دریافت ناکافی کلسیم همراه باشد موجب برداشت کلسیم از استخوان و در نتیجه کاهش توده استخوان می گردد. نوشابه رژیمی حاوی ترکیب شیرین کننده آسپارتام است که یک دی پپتید بوده و دارای طعم شیرین است و حاوی انرژی نیست و نوشیدن آن به هر مقدار تأثیری بر وزن بدن ندارد و سایر ترکیبات نوشابه های گاز دار از جمله فسفات بالا، رنگ و کافئین را داراست.
- در صورت مستعد بودن به اضافه وزن در مصرف آب میوه ها حتی طبیعی احتیاط لازم است. کم مصرف کردن و نیز مصرف بیش از اندازه میوه ها سزاوار نیست. آب میوه ها حتی از نوع طبیعی حاوی انرژی قابل ملاحظه ای هستند. یک پرتقال متوسط انرژی معادل

۵ قاشق برنج پخته دارد. یک لیوان آب پرتقال تهیه شده از ۴ پرتقال متوسط انرژی معادل ۲۰ قاشق برنج دارد. تعجب نکنید همانطور که می دانید میوه ها منبع غذایی مهمی برای بسیاری از موجودات طبیعت هستند.

- آب میوه های پاکتی و کارخانه ای از کنسانتره ها تهیه می شوند، به این ترتیب که در فصل میوه مورد نظر، میوه های نه چندان مرغوب که مناسب فروش در بازار برای تازه خوری نیستند، در کارخانه آب گیری شده و کنسانتره می شوند (آب میوه جوشانده شده و عصاره آن با حداقل حجم انبار می شود) و در فصلهای بعد با افزودن، آب، شکر و ... روانه بازار می شوند. البته از این نظر که میوه اولیه مورد استفاده در تهیه این آب میوه ها روزی بصورت میوه از درخت چیده شده، این آب میوه ها طبیعی خوانده می شود!
- اساسا در تغذیه انسان هر بدخوری یا عبارتی خطای خوردن که مکرر در هفته روی می دهد سبب ساز بروز مشکلاتی برای بدن است. بنابراین اگر بصورت تفننی در آخر هفته ها یا مجلسی و میهمانی از نوشیدنی های یاد شده استفاده می کنید ضرری متوجه تان نخواهد بود.