

Złe wiadomości dla miłośników lodów

ThinkstockPhotos-480005936

Lekarze ostrzegają przed jedzeniem lodów...

Jak informują eksperci Porozumienia Zielonogórskiego, wbrew niektórym teoriom, nie jest to przysmak „odchudzający”; nie jest to także skuteczny „lek” na anginę. Trudno jednak przetrwać bez nich upalne lato. Na co uważać?

- Przede wszystkim nie powinno się w ogóle kupować lodów niewiadomego pochodzenia, przywożonych np. na imprezy plenerowe – przestrzega lekarz rodzinny Porozumienia Zielonogórskiego Jarosław Krawczyk. - Z takim zakupem możemy sobie zafundować m.in. bakterię gronkowca, który wywołuje zatrucia pokarmowe. Jedną z częstszych przyczyn takich zakażeń w okresie letnim jest spożywanie niewłaściwie przechowywanych produktów, zwłaszcza gdy są wielokrotnie zamrażane i odmrażane.

Lekarze dementują także informację o rzekomo leczniczych właściwościach lodów przy infekcjach gardła. Lody ich nie leczą, przy ostrym stanie zapalnym mogą jedynie przynieść krótkotrwałą ulgę, działając jak zimny okład. Bardziej jednak prawdopodobne, że na skutek jedzenia lodów nie tylko nie wyleczymy anginy, ale się jej nabawimy. Przysmak wprost z zamrażarki ma temperaturę ok. -16 st. C, a nagłe ochłodzenie gardła może się źle skończyć. Dlatego lody powinno się jeść powoli, najlepiej małą łyżeczką.

Rynek lodów w Polsce wciąż się rozwija, ale Polacy wciąż jedzą ich o połowę mniej niż np. Skandynawowie. Średnia 4-5 litrów rocznie nie jest imponująca, stąd producenci stają na głowie, by zwiększyć konsumpcję. Gdyby wierzyć informacjom wytwórców, ich produkty to samo zdrowie i natura. Warto jednak zauważyć, że jeśli nawet przy produkcji lodów używa się prawdziwych owoców, a nie chemicznych aromatów, to nie znaczy, że są one „zdrowe”. Śmietana, mleko w proszku i ogromna ilość cukru – to znajdziemy w składzie niemal wszystkich lodów, poza sorbetami. Do tego dochodzą liczne substancje chemiczne. Warto zatem czytać etykiety i na ich podstawie zdecydować, czy nie lepiej zrobić sobie mrożony deser własnoręcznie, co nie jest takie trudne.

A na koniec wiadomość nieco bardziej optymistyczna.

- Lody charakteryzują się dość niskim (jak na słodczy) indeksem glikemicznym, który zwykle w ich przypadku nie przekracza 60 – wskazuje lekarz rodzinny Małgorzata Stokowska-Wojda. - Dlatego to jeden z nielicznych deserów, na który mogą sobie pozwolić osoby chore na cukrzycę. Oczywiście, od czasu do czasu i w rozsądnych ilościach.

Źródło: Federacja Porozumienie Zielonogórskie