

Lody - zdrowsze od słodyczy?



Lody domowe, naturalne, sorbety, włoskie, świderki, rzemieślnicze – szczególnie latem nie potrafimy im się oprzeć. Wraz z rozwijającą się modą na zdrowe odżywianie coraz częściej spotykamy się z „lodami dietetycznymi”, dla diabetyków czy wegetarian. Czy aby na pewno tak bardzo lubiane przez nas mrożone desery mogą zastępować słodycze i czy można nazwać je „zdrowymi”?

Skład lodów naturalnych powinien opierać się na wysokiej zawartości śmietanki, mleka, jajek oraz ewentualnie dodatku świeżych owoców. Wyróżniamy również: sorbety, lody wodne i lody jogurtowe. Najmniej kaloryczne są sorbety, gdyż w 60% składają się z wody, nie zawierają mleka, śmietany, jajek, a zawartość tłuszczu jest w nich bliska zeru.

Z kolei gałka lodów śmietankowych dostarcza ok. 130 kcal, a każdy dodatek – np. czekolady, bakalii, wafelka, kolorowej posypki, słodkiej polewy czy bitej śmietany – jeszcze bardziej zwiększa ich kaloryczność. W efekcie 100 g deseru lodowego waniliowego, oblanego polewą czekoladową z orzechami włoskimi i posypką może dostarczać nawet 350 kcal w porcji!

Lody „naturalne”, „rzemieślnicze”, „jak dawnej” – czyli marketing branży lodowej

Prawdziwe lodziarnie i lody w nich oferowane powinny bazować na doświadczeniu i wiedzy specjalistów z zakresu technologii żywności. Niestety, w obecnych czasach coraz rzadziej wykorzystuje się umiejętności i wykształcenie tych osób do produkcji najwyższej jakości lodów. Hasło „naturalne” stało się mocno spopularyzowane i jest nadużywane, a lodziarnię może otworzyć każdy.

Nie trzeba posiadać specjalistycznej wiedzy na temat produkcji lodów, ponieważ rynek oferuje gotowe receptury oraz półprodukty, dzięki którym w łatwy sposób można uzyskać piękne, kolorowe, smaczne lody. Pasty truskawkowe zamiast truskawek, wsady bananowe zamiast bananów, gotowe kompozycje smakowe w proszku – to jedne z możliwości, jak w tani i łatwy sposób można „oszukać” klienta oferując sztucznie wytworzony produkt pod nazwą np. „naturalne lody rzemieślnicze”. Wartość odżywcza takich lodów jest bardzo niska, ale nic dziwnego, skoro do produkcji używa się najtańszych surowców.

Wysokie zawartości sacharozy (cukru) nie tylko odpowiadają za doznania smakowe, ale i wpływają na temperaturę krzepnięcia czy wydajność zamrażania podczas produkcji. Jednak czy aby na pewno aż tak wysokie dawki muszą być stosowane z powodów technologicznych? Czy aby celem nie jest uzależnienie nas od słodkiego smaku i zwiększenie sprzedaży? Generalne zalecenie jest następujące: wystrzegajmy się dużej ilości barwników i ulepszaczy, które mają jedynie na celu uatrakcyjnić produkt i zapewnić jego lepszą sprzedaż. W produkcji żywności wykorzystywane są barwniki pozyskiwane z występujących w przyrodzie surowców roślinnych lub zwierzęcych, wytwarzane metodami biotechnologicznymi, a także otrzymywane syntetycznie. Większość naturalnych barwników (m.in. kurkumina, ryboflawina, chlorofil, karotenoidy (karoteny, ekstrakt z papryki, likopen, luteina i kapsantyna) jest bezpieczna dla zdrowia człowieka, natomiast niektóre dodatki syntetyczne, które są tańsze w produkcji mają wykazane działanie niepożądane. Tartazyna (E102) stosowana w esencjach owocowych czy azorubina (E122) mogą zaburzać funkcję wątroby i działać hepatotoksycznie. Spożywając duże ilości żywności wysokoprzetworzonej łatwo przekroczyć maksymalne dopuszczalne dzienne pobranie określane skrótem ADI (ang. AcceptableDailyIntake) dla poszczególnych substancji dodatkowych.

Etykiety spożywcze lodów – tam szukajmy przydatnych informacji

Bądźmy czujni i nie dajmy się „nabić w butelkę”. Najlepszym sposobem identyfikacji lodów będzie zapoznanie się z ich składem na etykiecie spożywczej. Statystyki podają, że co trzeci Polak sprawdza jedynie datę ważności, a na pozostałe informacje nie zwraca uwagi. A to właśnie etykieta produktu spożywczego jest podstawowym źródłem informacji co zawiera produkt i jakich wartości odżywczych dostarcza. Dzięki lekturze etykiet znajdujących się na opakowaniach produktów spożywczych możemy dokonywać świadomych zakupów i wybierać takie produkty, które będą miały korzystny wpływ na nasze zdrowie.

W przypadku lodów sprzedawanych w tzw. budkach, właściciel lodziarni powinien posiadać wykaz składników sprzedawanych lodów, a w szczególności informować o zawartych w nich alergenach. Powyższy obowiązek nakłada Rozporządzenie Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 23 grudnia 2014 r. w sprawie znakowania poszczególnych rodzajów środków spożywczych oraz Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011 wymieniające w załączniku nr II najważniejsze produkty lub substancje powodujące alergie bądź reakcje nietolerancji. Niedostosowanie się do wymogów prawnych może skutkować nałożeniem kary pieniężnej na właściciela.

Nazwa lodów może wprowadzać w błąd co do wartości odżywczych

Lody nazywane naturalnymi, tradycyjnymi czy wegetariańskimi wcale nie muszą cechować się dobrym składem. Spójrzmy na poniższą tabelę dwóch przykładowych deserów mrożonych:

	Lody wegańskie [1]	Lody tradycyjne „jak dawniej” [2]
Informacje na etykiecie	Wegańskie lody waniliowe z syropem z owoców leśnych i truskawek	Lody „jak dawniej”: lody śmietankowe z wiśniami i wkręconym sosem wiśniowym

<p style="text-align: center; color: green;">Skład</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Woda • Syrop z owoców leśnych i truskawek 10% (owoce w syropie 10,4%: maliny, truskawki, jeżyny) • Cukier, syrop glukozowy, glukoza • Kwas cytrynowy, substancja zagęszczająca: pektyny • Cytrynian sodu, aromaty, barwnik: antocyjany • Olej kokosowy, mąka ryżowa 1,3%, białko grochu • Pasta z migdałów 2,01% • Emulgator: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych • Stabilizatory: mączka chleba świętojańskiego, guma guar • Naturalny aromat, laska wanilii 0,08%, barwnik: karoteny 	<ul style="list-style-type: none"> • Odtworzone odtłuszczone mleko • Śmietanka 15% • Wiśnie kandyzowane 1% • Cukier • Masło • Sos wiśniowy 10% (cukier, syrop glukozowy, czarna porzeczka, wiśnia 9%, substancja zagęszczająca: skrobia modyfikowana, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, barwnik: betanina) • Syrop glukozowy • Mleko w proszku odtłuszczone • Glukoza • Emulgator: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych • Stabilizatory: mączka chleba świętojańskiego, guma celulozowa, karagen, • Aromat • Barwnik: annato
<p style="text-align: center; color: green;">Wartość energetyczna w porcji (100g)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Energia: 195 kcal • Tłuszcz 6,8 g (kwasy tłuszczowe nasycone 5,6 g) • Węglowodany 32,0 g (cukry 27,0 g) • Białko 1,2 g • Błonnik <0,5 g • Sól 0,02 g 	<ul style="list-style-type: none"> • Energia: 229 kcal • Tłuszcz 11 g (kwasy tłuszczowe nasycone 8,6 g) • Węglowodany 30,2 g (cukry 27,4 g) • Białko 2,7 g • Błonnik <0,5 g • Sól 0,1 g

Obydwa składy lodów podanych w powyższej tabeli pozostawiają wiele do życzenia. Na pewno nie można nazwać tych produktów „lodami zdrowymi”, ponieważ zawierają bardzo dużą ilość cukru (30g/100g!) i jego zamienników (syropu glukozowego, glukozy) oraz dodatków (emulgatory, barwniki, stabilizatory). Zarówno lody wegańskie [1] jak i lody „jak dawniej” [2] zawierają małe ilości owoców, zwłaszcza jak na lody owocowe. Dodatkowo cechują się wysoką zawartością szkodliwych nasyconych kwasów tłuszczowych, które sprzyjają chorobom sercowo-naczyniowym,

podnoszą poziom cukru we krwi oraz frakcję cholesterolu całkowitego, LDL i trójglicerydów. Lodów z takim składem na etykiecie radzimy unikać.

Warto sięgać po lody jogurtowe, z małej ilości składników lub własnej produkcji.



Im krótszy skład na etykiecie spożywczej lodów, tym lepiej. Krótki skład to dobry sygnał, wskazujący, że nie mamy w tym przypadku do czynienia z żywnością wysokoprzetworzoną. Producenci wychodząc naprzeciw oczekiwaniom coraz to bardziej wymagających i świadomych konsumentów, zaczęli wzbogacać desery mrożone np. pożytecznymi bakteriami probiotycznymi.

Lody jogurtowe – dzięki wprowadzeniu jogurtu zamiast mleka – będą źródłem „dobrych” bakterii, takich jak *Streptococcus salivarius*, *termophilus* i *Lactobacillus delbrueckii bulgaricus*, które wykazują korzystny efekt fizjologiczny na naszą mikroflorę jelitową. Podobnie pozytywny efekt będą wykazywać lody z dodatkiem bakterii probiotycznych (np. *Lactobacillus* oraz *Bifidobacterium*). Lody prawdziwe powinny cechować się ciężką i gęstą konsystencją i nawet ich niewielka ilość powinna nas nasycić. Cena takich lodów z pewnością będzie nieco wyższa, co wiąże się z zastosowaniem wysokiej jakości produkcji technologicznej. Lody przemysłowe będą tańsze ze względu na zastosowane w nich tańsze zamienniki.

Istnieje wiele przepisów i propozycji na przygotowanie „zdrowych lodów”, bazujących na naturalnych składnikach, które możemy przygotować sami. Poniżej prezentujemy dwa przepisy na domowe, naturalne lody. Sprawdzą się również dla osób będących na diecie wegetariańskiej:

	Lody truskawkowe	Lody orzechowe z solonym, domowym karmelem
Potrzebne składniki	<ul style="list-style-type: none"> • mrożone truskawki (ok. 200g) • jogurt grecki (200g) • łyżeczka miodu (6g) lub pół banana (60g) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 banan (uprzednio zamrożony) • 2 łyżki masła orzechowego • 3-4 sztuki daktyli suszonych • Sól gruboziarnista • Orzeszki ziemne do dekoracji
	Mrożone truskawki blendujemy i miksujemy z jogurtem greckim. Do smaku możemy dodać	Sos daktylowy: daktyle zalewamy wrzątkiem tak, aby przykrywały suszone owoce. Odczekujemy 20-30 minut i następnie odlewamy wodę do szklanki,

Przygotowanie	łyżkę miodu lub połowę banana.	<p>a daktyle blendujemy z dodatkiem jednej łyżeczki masła orzechowego. Doprawiamy solą do smaku. W razie bardzo gęstej konsystencji, podlewamy całość wodą z daktyli.</p> <p>Masa lodowa: Talarki z bananów zamrożone dzień wcześniej blendujemy z masłem orzechowym na gładką masę lodową. Jeżeli mamy trudności ze zblendowaniem masy, podlewamy ją pozostałą wodą z daktyli.</p> <p>Przekładamy masę lodową do miseczki, polewamy domowym sosem z daktyli i posypujemy kawałkami orzeszków ziemnych. Możemy dla smaku dodać odrobinę soli gruboziarnistej.</p>
Kaloryczność w porcji (100g)	<ul style="list-style-type: none"> • Energia: 49 kcal • Tłuszcz 1,2 g (kwasy tłuszczowe nasycone 0,6 g) • Węglowodany 7,9 g (cukry 6,9 g) • Białko 2,5 g • Błonnik 1,4 g • Sól <0,02 g 	<ul style="list-style-type: none"> • Energia: 147 kcal • Tłuszcz 5,4 g (kwasy tłuszczowe nasycone 0,9 g) • Węglowodany 22,0 g (cukry 19,3 g) • Białko 2,4 g • Błonnik 2,7 g • Sól <0,02 g

Lody – zdrowa alternatywa dla słodczy?

Lody zaliczane są do grupy przekąsek słodkich. Zrównoważone żywienie uwzględnia wszystkie grupy produktów spożywczych i dopuszcza spożywanie – w odpowiednich proporcjach - również przekąsek. Spożywanie lodów w nadmiernych ilościach może sprzyjać nadwadze, otyłości i chorobom z nich wynikających, np. miażdżycy czy cukrzycy typu 2.

Lody spożywane okazjonalnie to na pewno „fajny” pomysł na urozmaicenie codziennego jadłospisu, ale tylko w przypadku osób będących aktywnymi ruchowo i odżywiających się w sposób zgodny z zasadami Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej. Rodzice i opiekunowie dzieci powinny zadbać, aby na talerzu młodego pokolenia nie zabrakło wartościowych produktów spożywczych takich jak: warzywa, owoce, strączków czy orzechów, a przekąsek powinno być jak najmniej, co nie oznacza, że mają być całkowicie wykluczone.

Osoby z nadwagą, otyłością, miażdżycą, cukrzycą typu 2, niealkoholową chorobą stłuszczeniową wątroby, hipertrójglicycydemią czy zespołem metabolicznym powinny przede wszystkim zadbać o odpowiednią dietę na co dzień i starać się nie spożywać takich deserów w nadmiernych ilościach

Opracowanie na podstawie materiałów ze stron www.NCEZ.pl.

Obraz: surojadek.com; ochkarol.com.