

## גלידה- כמה ואיזה כדאי בשביל לשרוד את הקיץ בלי לעלות במשקל?

מיכל וינברגר- דיאטנית קלינית 050 2277134

הקיץ בפתח וככל שחם לנו יותר, גובר החשק לאכול מזונות מרוויים יותר, קרים יותר.

הן קרות וטעימות, מרקמן קרמי ועדין הן מתמוססות בנעימות בפה....הן חייבות להישמר בטמפרטורה מתאימה אחרת המרקם נהרס.. ולכן כל כך מתאימות לצינון ורענון ביום קיץ חם. הן תופסות מקום נכבד בפינוקי הקיץ, אך יש שגם לא מוותרים עליהן בעונת החורף.

כל שנה היצרנים מגוונים ומוסיפים עוד ועוד סוגים וטעמים של גלידות. עם המודעות הגוברת לבריאות ולשמירה על משקל, מבחר הגלידות הדיאטטיות גדל וגם מבחינה בריאותית יש מגמת שיפור ברכיבים התזונתיים: השימוש בצבעי המאכל טבעיים גדל, צבעים אלו עשויים מתבלינים תורמי צבע כמו סלק וכרכום ולכן אינם מזיקים לבריאותנו. השימוש בשומן טרנס קטן, הוכנסו סיבים תזונתיים כתחליף שומן לחלק מגלידות לייט החלביות, החל שימוש בתמציות טעם טבעיות והוכנסו גם תוספות כמו סידן, ויטמין D וברזל, כך שכיום בהחלט ניתן לשלב גלידה גם אצלנו בתפריט!

### קצת עובדות..

- מוצאה של הגלידה הוא דווקא בסין. לפני כ- 3000 שנה הוכן הסורבה הראשון בניסיון של ערבוב שלג ופרי עם סוכר ..
- האמריקאי הממוצע זולל כ- 22 ליטרים גלידה בשנה לעומת הישראלי שזולל רק 10 ליטרים (בארץ הנטייה לאכול גלידה היא בעיקר בעונת הקיץ).

### נחלק את הגלידות לסוגים:

**גלידות חלביות:** מונות את **גלידות השמנת** שאלו מכילות הרבה קלוריות בשל תכולת השומן הגבוהה שלהן (כ-250 קק"ל ל-100 גר'). כיום נפוצות גם **גלידות יוגורט**- מכילות פחות אחוזי שמן ופחות קלוריות. יתרון- עצם היותן חלביות מכילות כמות יפה של סידן, כ-100 מ"ג ל-100 גר'.

**גלידות/שלגון קרח:** מכילות מים סוכר (ושאר חומרי טעם, צבעי מאכל וכו'), אינן מכילות שומן.

**סורבה/שרבט:** גלידת פרווה –גרסא משופרת לגלידת קרח, מכילות מחית פרי+ סוכר .

**גלידות פרווה-** ישנן גלידות פרווה המקבילות לגלידות שמנת- אך במקום חלב מכילות שמנת צמחית. מכילות שומנים צמחיים חלקם מוקשים.

### רכיבים וקלוריות:

הרכיב הראשון ברוב הגלידות הוא בד"כ מים ולאחר מכן סוכרים, כלומר רוב הגלידה היא מים וסוכר. לאחר מכן יבוא בד"כ מרכיב חלבי, אבקת חלב או תחליף פרווה, ואז השומן.

**שומן:** אחוזי השומן נעים בין 2% ויכולים להגיע אף ל-25% שומן, וחלקו שומן רווי. כולסטרול בד"כ נמוך יחסית.

**קלוריות:** משתנות בהתאם לשומן ולסוכר- 145-250 ל-100 גר'

**סידן:** יתרון נוסף באכילת הגלידה הוא שרוב הגלידות החלביות מכילות גם סידן. ישנם שלגונים וגלידות חלביות המכילים סידן בכמות השווה לכוס חלב, כך שאכילתם מוסיפה מנת סידן נוספת ליום.

**גלידות דיאט/לייט:** הביקוש הרב של הציבור הוביל לשיפור ניכר בטעמן של הגלידות הדיאטטיות ולהגדלת המגוון. כמעט בכל קיוסק או פיצוצייה ניתן למצוא היום שלגון דל קלוריות המכיל 50-10 קלוריות.

יש להכיר את ההגדרות, להבדיל בין גלידה מופחתת בשומן אך עדיין מכילה סוכר, לבין גלידה ללא סוכר המכילה ממתיקים מלאכותיים. יתרון של גלידות ללא סוכר בניגוד למאפים ללא סוכר, הוא מיעוט הפחמימות (אין צורך בתוספת קמח לנפח כמו בעוגה כדי לפצות על חוסר בסוכר). ישנן גלידות "לייט" שהן גם מופחתות בשומן, (1/3 פחות) וגם ללא תוספת סוכר.

**אינדקס גליקמי:** מדד לעליית הסוכר בדם לאחר אכילת פחמימה. כאן, דווקא יתרון לגלידה עם אחוזי שומן גבוהים. לגלידות שמנת יש אינדקס גליקמי נמוך יחסית אשר יגרום לספיגת סוכר איטית יותר והפרשת אינסולין מועטה.

### **עוד דוגמאות לערכים קלוריים:**

- כדור: גלידת שמנת 140 קלוריות/ גלידת יוגורט 80 קלוריות/ גלידת סורבה 70 קלוריות.
- שלגון שמנת כ-140 קלוריות / טילון כ-190 קלוריות / קורנטו ביס 59 קלוריות.
- סולרו- 130 קלוריות/ קרטיב כ-70 קלוריות / קרטיב דיאט - 35-18 קלוריות ליחידה
- קסטה עגולה כ-295 קלוריות / מיני קסטה 131 קלוריות .
- מנת פרוזן יוגרט קטנה+שוקולד 300 קלוריות.

### **אז מה עושים? מה מומלץ?**

#### **חשוב שהגלידה שתהיה גם טעימה וגם דלה בקלוריות**

- מומלץ להעדיף שלגונים וגלידות ארוזות במנות אישיות. כך יקטן הסיכון להגזים באכילתם.
- **מיני גלידות-המצאה נהדרת!**, כך ניתן ליהנות מהטעם של גלידת שמנת משובחת בכמות קטנה ובפחות קלוריות, לדוגמה- מיני טילון מכיל 60 קלוריות. ישנן גלידות מיני מעט יותר "יקרות" בקלוריות, ואותם ניתן להמיר בפינוק שבועי.
- כאשר אתם קונים גלידה בחוץ הקפידו לקנות גלידה בכוס ולא בגביע ואל תוסיפו תוספות כגון סירופים למיניהם או פצפוצי שוקולד.
- תוצרת הארץ לעומת תוצרת חוץ – כדאי לדעת שגלידות תוצרת הארץ כמו גלידה איטלקית מכילות אחוז שומן נמוך יותר והן אווריריות יותר מגלידות אמריקאיות. אחוז שומן גבוה מאפשר לשמור על חיי מדף ארוכים יותר, וזו הסיבה שהגלידות המיובאות עתירות בשומן.
- גלידות תוצרת בית – קל מאוד להכין בבית גלידות קרח, שמאפשרות לנו לווסת את כמויות הסוכר ואת סוג המרכיבים. להכנת קרטיבים אישיים אפשר להשתמש בפירות העונה, ולהכנת גלידות חלב אפשר להשתמש בשייק פירות על בסיס חלב/שמנת עם אחוזי שומן נמוכים.
- לשומרים על המשקל, מומלץ לא לחרוג מ-150 קלוריות ביום בתור ממתק יומי. יש מגוון גדול של גלידות ושלגונים הנמצאים הרבה מתחת לטווח זה.

בתאבון!