Издавна люди искали в жаркую летнюю пору спасительные освежающие средства. «Предвестниками» мороженого были замороженные фруктовые соки, которые китайцы готовили еще 5000 лет назад. Впоследствии добавление молока в эти холодные смеси привело к кулинарному прорыву. Европу с мороженым в начале XIV века познакомил Марко Поло, который привез рецепт охлаждения шербета из своего путешествия по Китаю.

На Руси наши предки придумали добавку к масленичным блинам, которую вполне можно было бы считать вариантом мороженого: подслащивали мёдом творог, смешивали его с изюмом и замораживали. Подавалось такое «мороженое» к горячим блинам, только что снятым со сковородки.

Секрет приготовления лакомства тщательно берегли. Повара, которым был известен рецепт приготовления мороженого, высоко ценились. Только в 19 веке начинается промышленное производство мороженого. Повальное увлечение этим продуктом началось в прошлом столетии. Популярность любимого лакомства настолько высока, что был назначен Всемирный день мороженого (World Ice Cream Day), который отмечают 10 июня. В этот день в 1979 году два американских владельца кафе отметили годовщину начала своего бизнеса днём бесплатного мороженого, который впоследствии стал отмечаться по всей стране, а позже превратился во всемирный праздник, демонстрируя всеобщую любовь к этому холодному угощению.

В СССР лакомство было изготовлено из натурального цельного молока и являлось экологически чистым продуктом. Контроль за качеством продукции был строжайший. Никаких сомнительных добавок не было и в помине! Продавалось оно и на развес, а разбиралось за считаные часы. Его качество контролировалось со стороны Госторгинспекции, Госстандарта, органов Санэпиднадзора. Сейчас некоторые производители, чтобы снизить себестоимость, заменяют многие натуральные ингредиенты растительными маслами, ароматизаторами, эмульгаторами и красителями. Для улучшения вкуса и увеличения срока хранения в него добавляются различные консерваторы, стабилизаторы, загустители и другие добавки, часть из которых вредна для организма.

Почему это лакомство может быть одновременно вредным и полезным, сколько можно съедать в день, о натуральности продукта мы решили поговорить с главным внештатным специалистом по медицинской профилактике комитета здравоохранения Волгоградской области Алексеем Борисовичем Покатиловым.

- Алексей Борисович, полезно ли мороженое?

- Этот продукт будет полезным, если изготовлен из натурального молока или сливок, содержащих белки и незаменимые аминокислоты, участвующие в обмене веществ, витамины А и D, группы В, липиды, микроэлементы (кальций, калий, магний, фосфор и другие). Сорбет без сахара (замороженное взбитое пюре из фруктов и ягод) вполне можно считать полезным диетическим продуктом, ведь в нем содержатся в основном фрукты и ягоды.

- Существует ряд ингредиентов, которые добавляются для сохранения консистенции: стабилизаторы, загустители, вкусовые наполнители. Опасны ли они?

- В большей части они относительно безопасны. Куда опаснее заменители молочного жира (различные виды растительных масел, пальмовые масла или кондитерские жиры). Переработка таких жиров достаточно сложна для организма, и до конца еще непонятно, как в итоге метаболизируются эти жиры, что с ними происходит, каков их путь превращения и утилизации в организме. Хочу обратить внимание на мороженое с экзотическими цветами или вкусами. В этом случае мы можем встретить искусственные красители и ароматизаторы, которые небезопасны. Особенно если цвета насыщенные и далеки от природных.

- Есть мнение, что этот десерт может быть источником хорошего настроения. Как Вы считаете?

- Небольшой стаканчик мороженого поднимет настроение, уменьшит тревожность раздражительность. В его составе есть аминокислота L-триптофан, обладающая свойствами антидепрессанта. Она способствует выработке серотонина, так называемого гормона радости, который и стресс снижает, и настроение повышает, и сон нормализует. При умственных нагрузках и переутомлении – прекрасный продукт.

- Мороженное приятно есть в жару. В отличие от каких-либо десертов, в мороженом содержится много жидкости, считается, что оно восполняет потерю влаги организмом. Ваше мнение?

- Не стоит думать, что холодное мороженое снизит температуру тела, попав в желудок. Когда мы едим мороженое, мы чувствуем прохладу благодаря рецепторам во рту и желудочно-кишечном тракте, которые распознают холодную температуру. Преобладающими ингредиентами большинства продуктов для мороженого являются молочный жир и сахар. Когда жир расщепляется в организме, он выделяет значительное количество тепла. По сравнению с другими питательными веществами, жиры обладают самой высокой энергией и, следовательно, обладают потенциалом для выделения тепла в организме. Жители некоторых южных стран в жару пьют горячий чай. Так стабилизируется терморегуляция. Повышается потоотделение, охлаждающее наше тело.

Мороженое благодаря своему составу не препятствует жажде, а только усиливает ее. И потерю влаги оно не восполнит. Вода – лучшее решение в этой ситуации.

- Пломбир считается самым популярным мороженым. Он привлекает своим ярким сливочным вкусом. Насколько пломбир калориен?

- Классический пломбир по своей сути – углеводно-жировая «бомба». Это самый калорийный вид – его жирность может достигать 20%. Людям, склонным к полноте или

имеющим лишний вес, рекомендую ограничить его употребление. Содержащийся в нем сахар (быстрый углевод) позволяет утолить голод. Но чувство насыщения проходит уже через 30-50 минут.

- Только пломбир высококалориен?

- Много калорий содержит эскимо, молочные сорта с фруктовыми наполнителями и подсластителями, шоколадом, карамелью, сгущенным молоком, орехами.

- Значит, людям, следящим за фигурой и склонным к полноте, не стоит употреблять такие сорта мороженого?

- Даже людям, склонным к полноте или соблюдающим диету, мороженое не запрещено. Главное – грамотно вписать порцию холодного десерта в свой рацион. В день употребления мороженого рекомендую ограничить употребление сахара в других блюдах. Вред мороженого для фигуры будет ощутим, только если регулярно переедать его. При этом не стоит забывать о физической активности, она поможет быстро сжечь калории.

Есть виды мороженого, которые можно употреблять без вреда для фигуры. Я уже упоминал о нем – сорбет без сахара, ведь в нем нет ничего кроме фруктов и ягод, содержащие клетчатку. Такое мороженое можно сделать самим.

- Сколько Вы рекомендуете съедать порций в неделю?

- Мороженое – не продукт для ежедневного употребления. Здоровый человек с нормальным весом вполне может есть две-три упаковки в неделю. Порция мороженого не должна быть больше 100-120 г.

Одномоментно не стоит есть сразу 2-3 порции мороженого. Во-первых, вы резко

охладите горло, во-вторых, ударите по пищеварению. Съели 300 г пломбира – считайте, что употребили почти полпачки сливочного масла. Относитесь к нему как к десерту. В редких случаях мороженое может стать ежедневым десертом, если продукт качественный, не способствует превышению суточной калорийности и не вредит здоровью.

- Алексей Борисович, кому вредно мороженое и почему?

- Мороженое содержит жир и сахар, поэтому людям с серьезными метаболическими нарушениями, связанными с углеводным обменом, избыточным весом, диабетом стоит воздержаться от такого десерта.

Кроме того, мороженое небезопасно для людей с непереносимостью лактозы и других возможных компонентов в составе продукта (орехов, ягод). Не стоит употреблять его людям, у которых есть заболевания желудочно-кишечного тракта в стадии обострения.

- Какой вред может нанести организму мороженое?

- Хочу напомнить, что холодный десерт плохо влияет на зубную эмаль, не стойкой к перепадам температур. Не надо употреблять мороженое с горячими напитками. Не забывайте, что многие виды мороженого содержат большое количество сахара, что тоже может привести к проблемам с зубами. В 70-ти граммовой порции пломбира содержится 2-3 чайных ложки сахара (пятая часть дневной нормы).

Поскольку в составе мороженого имеются молочные компоненты, имеется риск пищевого отравления при выходе срока годности или при неправильном хранении (разморозка с повторным замораживанием).

- Как есть мороженое, чтобы получать больше пользы, чем вреда?

- Польза и вред употребления мороженого зависят от качества и количества продукта. Главное – соблюдать умеренность. Следите за сроками годности и условиями хранения. С учетом того, что этот освежающий десерт служит источником хорошего настроения, а не пополнением жизненно необходимых энергетических нужд организма, выбирайте более здоровые варианты, такие как мороженое на основе фруктов или без добавления сахара. Следите за количеством потребляемого мороженого и сочетайте его с другими полезными продуктами для достижения баланса.

Наслаждайтесь вкусом мороженого не спеша. Помните, что при быстром охлаждении верхних дыхательных путей можно заболеть. И это не зависит от вида выбранного вами холодного десерта.

Всемирный день мороженого – идеальный день, чтобы придумать новый, свой собственный вид мороженого. Обязательно попробуйте, и у вас непременно получится самый вкусный и полезный холодный десерт, который отлично освежит в жаркий июньский день!

Будьте здоровы и приятного аппетита!

Ю.В. ЕВСТИГНЕЕВА,

заведующий отделом мониторинга факторов риска ГБУЗ «ВРЦОЗиМП».