

**Suvišne kilograme ćete lakše izgubiti uz hipokalorijsku dijetu u kojoj se nalazi i porcija sladoleda! Toliko vekova naša civilizacija uživa u čarima sladoleda. Kinezi ili možda Rimljani su imali privilegiju da ga prvi serviraju svojim vladarima. Marko Polo u 14. veku donosi u Italiju recept o umeću pripremanja sladoleda odakle sladoled kreće na dugogodišnji put sve do današnjih dana.**



Saznajte nešto novo, možda ćete korigovati svoj stav o ovoj poslastici, zavoleti je još više i sa uživanjem joj se prepustiti tokom ovog leta.

### **Zdrav i za rekonvalescente**

Sladoled je zbog visoke hranljive vrednosti izvrsna hrana. Proteini, mlečni šećer, mlečne masti ali i mineralne materije poput kalcijuma i fosfora, vitamina A, D, E a kod sladoleda sa dodatkom voća i vitamina C, čine sladoled malom energetsom „bombom“ i pogodnom namirnicom koja može da zameni drugu hranu tokom žarkih dana, onda kada je od koristi smanjiti unos mesa i hleba. On je prijatan obrok koji se lako vari i ne opterećuje probavni trakt. Iz tog razloga mogu da ga jedu čak i rekonvalescenti, kao i osobe starijeg životnog doba.

Slaba strana mu je što otvara apetit. Dakle, deca koja nisu sklona jelu imaju dovoljno razloga da prionu na sladoled čak i pre glavnog obroka. Preporuka je samo da ne budu halapljiva, već da ovaj hladan zalogaj jedu polako. Time sprečavaju mogući nepoželjani efekat rashlađivanja stomaka praćenog bolnim grčevima, poremećajem krvotoka u organima za varenje a time i poremećaj njihove funkcije.

Stomatolozi danas sladoled više ne optužuju za kvarenje zuba. Naime, da bi se karijes razvijao neophodno je da se hrana bogata šećerima što duže zadržava na površini zuba. Pljuvačka lako ispira sladoled, tako da on manje izaziva karijes nego jabuka, običan hleb, ili lepljiva bombona, na primer.

### **Dijeta uz sladoled godi**

Iz Amerike nam stižu rezultati istraživanja. Dr Majkl Zemel, direktor Instituta za ishranu Univerziteta Tenesi, iznosi novo naučno otkriće, da smanjeni unos kalcijuma oslobađa hormon kalcitriol koji pospešuje nagomilavanje masti. Kalcitriol naime, šalje dve kritične informacije masnim ćelijama. Jedna je da se u njima taloži još masti iz unete hrane, a druga je da se masti štede i ne sagorevaju. Ovo masne ćelije čini većim, a nas gojaznijim.

Ako je priliv kalcijuma dovoljan po dr Zemelu, organizam efikasnije sagoreva mast što vodi gubitku kilograma, naravno samo onda kada je uz sladoled zastupljena redukciona dijeta. Lepo, posebno ako se zna da je uloga ovog minerala u prevenciji oboljenja kostiju i kardiovaskularnih bolesti velika. Svakako sladoled ne može i ne treba da bude jedini izvor kalcijuma. 100gr mlečnog sladoleda obezbeđuje samo 10% dnevnih potreba za ovim mineralom a zbog značajne kalorijske vrednosti (oko 150kcal) preporuka je da se on potraži u drugoj hrani.

Nema nikakvog razloga da uživanje u novim, izazovnim ukusima sladoleda ne nastavimo i dalje, ne samo tokom leta jer sladoled ne mora da bude sezonska hrana. Sladoled zaslužuje da mu se radujemo, i zato osmeh na lice i prijatno.

### **BOX 1**

#### **Biram mlečni sladoled**

Zbog visokog sadržaja mleka sladoled obiluje kalcijumom, fosforom i B vitaminima. Kalcijum je mineral koji je dobar za vaše zube i kosti, ali takođe snižava krvni pritisak, smanjuje rizik od osteoporoze i kamena u bubrezima. Sladoled kod žena pomaže kod tegoba sa PMS-om.

#### **Fakultet za sladoled**

U Italiji je, nedaleko od Bolonje, pre samo nekoliko godina osnovan Univerzitet Sladoleda, na kojem studenti uče sve tajne pravljenja sladoleda. Fakultet je osnovala „Caprigiani”, jedna od najpoznatijih fabrika za pravljenje mašina za sladoled, a cena studiranja iznosi 800 eura nedeljno.

***napisala:*** Asist. mr sc med. dr Tatjana Mraović, spec. higijene, dijetolog, savetovanište za ishranu VMA, tel: 063 24 20 30