Dżemy, galaretki i inne produkty do smarowania

Pierwsze dżemy pojawiły się już w czasach starożytnych – w ten sposób konserwowano owoce, które inaczej szybko by się zepsuły.

Typowa porcja: około 1–2 łyżek (15–30 ml)

Minusy
Dużo cukru

Plusy
Spadek energii
Hipoglikemia

Owoce w postaci przetworów nie psują się, ponieważ nie ma w nich wody, której mikroorganizmy potrzebują do rozwoju. Pojawianiu się na wierzchu pleśni można zapobiec, „zapieczętowując" domowe przetwory szczelną warstwą parafiny. Owoce gotowane w cukrze tężeją w wyniku wzajemnego działania na siebie kwasów owocowych i pektyn – rozpuszczalnego błonnika, który podczas gotowania wydostaje się na zewnątrz ze ścian komórkowych owoców. Jabłka, winogrona i większość owoców jagodowych zawierają wystarczająco dużo pektyn. Do innych owoców, na przykład brzoskwiń, trzeba je dodać. Niskokaloryczne dżemy o obniżonej zawartości cukru tężeją dzięki dodatkowi specjalnych pektyn, które ścinają się przy niższej kwasowości i mniejszej ilości cukru. Produkty te często słodzi się skoncentrowanymi sokami owocowymi i zagęszcza skrobią, co nadaje smak i konsystencję dżemu, a jednocześnie zmniejsza ilość kalorii w porównaniu z dżemami o standardowej zawartości cukru. Półki supermarketów pełne są także innych produktów do smarowania – od serków po masła orzechowe i kremy orzechowo-czekoladowe. Z jedzeniem tych produktów lepiej nie przesadzać.

Korzyści dla zdrowia

Dają szybki zastrzyk energii. Dżemy, galaretki oraz inne produkty do smarowania bogate w cukry proste szybko dostarczają energii, ponieważ ich trawienie nie zajmuje dużo czasu. Produkty te mogą być wykorzystywane przez osoby cierpiące na hipoglikemię.

Zagrożenia dla zdrowia

Dużo cukru. Nie można porównywać dżemów ze świeżymi owocami, ponieważ większość witaminy C i innych substancji odżywczych obecnych w owocach ginie podczas długiego gotowania. Wprawdzie przetwory z owoców zawierają dużo pektyn – rozpuszczalnego błonnika wspomagającego utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi – ale dostarczają też ogromnych ilości cukru.
Niska wartość odżywcza. Większość produktów na bazie sera dostarcza niewielkich ilości witaminy A i wapnia, lecz jednocześnie dużo sodu, tłuszczu i cholesterolu. Kremy czekoladowe to prawie same kalorie i cukier.

Jak jeść

• Posmarować grillowanego kurczaka galaretką z papryczki jalapeño.
• Nałożyć trochę dżemu wiśniowego z kawałkami owoców na herbatniki.
• Wymieszać dżem morelowy z całymi kawałkami owoców z naturalnym jogurtem greckim.
• Zanurzać plasterki gruszki azjatyckiej w paście z pestek słonecznika.

Jak kupować

• Kupując dżemy i galaretki, wybierać te bez cukru albo zawierające całe owoce.
• Kupować masła orzechowe bez dodatku olejów, soli, cukru,

konserwantów i innych polepszaczy.
• Do dżemów i produktów do smarowania często dodaje się fruktozę i syrop kukurydziany – takich produktów należy unikać.

Jak przechowywać

• Po otwarciu dżemy, galaretki i produkty do smarowania na bazie mleka przechowywać w lodówce do miesiąca.
• Produkty bez cukru lub o obniżonej zawartości cukru przetrwają w lodówce około 3 tygodni.

Fot. Adobe Stock