

> ארטיק, קרטיב

הגלידה, מלכת הקיץ, כמה לאכול ובאיזה טעם לבחור?

K ואספרטיים הנחשבים בטוחים לשימוש על פי הנחיות ה-FDA.

אכילה של מגוון גלידות במנה מדודה, מאפשרת לצרוך את כמות הקלוריות והפחמימות הרצויה והמתוכננת מבלי להיסחף ולהצטער. ולשאלה **האם גלידה יכולה להשתלב בדיאטה היומית?** בהחלט כן, שילוב מנה אחת של גלידה ביום תעזור בשמירה על תפריט מאוזן ומגוון לאורך זמן.

מספר המלצות לפני המנה הבאה;

- ניתן להתפנק ולאכול גלידה במידה, כפעמיים שלוש בשבוע, בחודשי הקיץ.
- כששומרים על תפריט דיאטה, ניתן לאכול את הגלידה כארוחת ביניים.
- רצוי לגוון ולהעדיף בדרך כלל את הגלידות המופחתות בשומן.
- ניתן לאכול גם גלידת שמנת, לעיתים, בעיקר בגלל הערך התזונתי (חלבון באיכות גבוהה, סידן ומינרלים חיוניים כמו ויטמין B2).
- לאנשים סוכרתיים מומלץ לאכול גלידות על בסיס ממתיק מלאכותי וללא תוספת סוכר.
- מומלץ לקרוא את תוויות המזון על האריזה כדי לבחון כמות קלוריות וערכים תזונתיים.
- מומלץ להעדיף גלידות המכילות פחות צבעי מאכל.

[ענבל כץ פרידלנדר, דיאטנית קלינית, המרכז הרפואי קפלן.]

מירית קרקובסקי, דיאטנית קלינית, מלביי המרכז לטיפול בהשמנת יתר מקבוצת אסיא מדיקל]

הסינים הקדמונים היו הראשונים להמציא את המעדן הקר, ומרקו פולו שפגש במעדן במסעותיו, העביר את הידע לאיטלקים. הגלידה הינה מעדן מוקפא ועל כן היא מועדפת לאכילה בקיץ כדי לצנן את ההרגשה.

מספר עובדות על גלידה

• **תורמת לתחושת שובע** - כיצד? מתברר שהפחמימות שמכילה הגלידה נספגות בדם באיטיות יחסית, עקב המצאות חלבונים (מהחלב) ובחלק מהגלידות גם שומנים. נוכחות מרכיבים אלו בגלידה גורמת לפינוי איטי יותר מהקיבה אל מערכת העיכול תוך מניעת עליה מהירה של רמת הסוכר בדם. דבר שיתרום לתחושת השובע לאורך זמן.

• **סיבים תזונתיים** - הגלידה מכילה עד 5 גרמים (למנה) של סיבים תזונתיים מסוג אינולין המהווים תחליף שומן. ההמלצות התזונתיות עומדות על 35 גרם סיבים תזונתיים ליום, לפיכך הגלידה יכולה לספק כמות לא מבוטלת של סיבים תזונתיים עם ערך מוסף - האינולין המשפר את ספיגת הסידן, מהווה קרקע מזון לחיידקי פרוביוטיים ועוזר בשיפור יציאות.

• **סידן וויטמין D** - שילוב מנצח של סידן וויטמין D המצוי בחלק מהגלידות החלביות. רכיבים המסייעים בשמירה על בריאות העצם. הסידן בגלידה הוכח כבעל זמינות גבוהה לספיגה בדומה לסידן מחלב.

• **ממתיקים מלאכותיים** - גלידות ללא סוכר מכילות ממתיקים מסוג סוכרלוז, אסולפאם

