DONDURMALAR HAKKINDA

Yaz günlerinin aranan tatlılarından biri de dondurmadır. Hem çocuklar hem de büyükler yemekten sonra dondurma yemekten hoşlanırlar. Sıcak yaz günlerinde misafirlere dondurma ikram etmek çok makbule geçecektir. Son yıllarda çok çeşitli hazır dondurma, yaygın olarak piyasaya girdi ve hemen her markette satılmaya başladı. Ama hazır dondurmaların sağlıklı koşullarda üretildiğine ve uygun ortamlarda saklandığına emin olmadan almamak gerekir. Bütün soğuk besinler gibi dondurma da terliyken veya çok yorgunken yenilmemelidir. Çünkü midede tehlikeli komplikasyonlara sebep olabilir. Dondurmayı mümkün olduğu kadar yavaş ve ağızda erittikten sonra yutmak gerekir. Büyük parçaları ağıza alıp yutmak doğru değildir. Bu nedenle çocuklara dondurma verilmemelidir. Dondurma çocuklara külahta verilirse, yalayarak yani ağızda eriterek yiyecekleri için sindirim ve solunum yollarının üşütülmesi ve türlü hastalıklara yol açılması önlenmiş olur. Dondurma açken de yenmemelidir. Boş mideye girecek dondurma hem mideyi üşütür, hem de çeşitli hastalıklara yol açar. Dondurma serinletici olduğu kadar kuvvetli bir besindir. İçindeki malzemeye göre az veya çok şeker, A, B, D vitaminleri, madenî tuzlar, fosfor, kalsiyum, yağ, protein gibi maddeler vardır. 100 gr dondurmadan 100-250 kalori elde etmek mümkündür. Çiğnenmeden yenebildiği için 1 yaşım aşmış çocuklar ve yaşlı insanlar için yararlıdır. Birçok hastalıktan sonra, bademcik ve ameliyatıy-la burundan et alma ameliyatlarında ilk verilen besin dondurmadır. Bazı nefrit, ülser ve ateşli hastalıkların ilk krizleri geçince de hastalara dondurma yedirilir. Elbette bu gibi durumlarda hekimin izni olmadan dondurma yemek doğru değildir. Şeker hastalarına, aşın kilolu kişilere ve karaciğerlerinden hasta olanlara dondurma zararlıdır. Bu kişilerin dondurma yememeleri gerekir. Sindirim zorluğu çekenler de dondurma yemekten kaçınmalıdırlar. Çünkü soğuk, midenin çalışma temposunu yavaşlatır. Dolayısıyla sindirim daha güç olur. Dondurma yiyen kimseler, hemen arkasından sıcak bir şey yememeye dikkat etmelidirler. Çünkü sıcak veya soğuğun hemen arkasından alınacak bir soğuk veya sıcak besin midede, tedavisi kolay olmayacak zararlara yol açar. Dondurmalan üç gruba ayırmak gerekir. Birinci grup dondurmalar krema, süt, yumurta, vanilya, kakao, çikolata veya tat verici meyve sulan temeline dayanmaktadır. Bu tür dondurmalar hem çabuk erimez, hem de daha az soğukturlar. Bu tip dondurmalar genellikle bardak veya külahların alt tarafına konur. İkinci top dondurmalar şeker ve meyvelerle yapılanlardır. Bunlar hem daha soğuk olurlar, hem de daha çabuk erirler. Bu tür dondurmalar birinci tip dondurmaların üzerlerine konur. Üçüncü tip dondurmalar, iyice dondurulmuş, sert dondurmalardır. "Kassato", "penguen", "frigo" ve benzerleri bu tür dondurmalardandır. Bunlar mutlaka ya bir kap veya sert bir madde içinde dondurulmuş olarak bulunurlar. Hazır dondurmalar pratik olmaları nedeniyle tercih edilmektedirler. Ama evde yapılan dondurma doğal gıdalardan üretildiği ve katışıksız olduğu için daha lezzetli olur.