



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ŞEKER ÇEŞİTLERİ VE TATLILAR HAKKINDA

Tatlılar şekerli yiyeceklerdir. Şekerli yiyecekler insanın belli başlı kalori kaynaklarıdır.

Vücudun şeker ihtiyacını münülerin sonunda verilen tatlılarla tamamladığımız gibi meyvelerden de vücut gerekli şekeri alabilir.

Genellikle şekerler şu kaynaklardan alınır :

a. Tatlılarla alınan şeker (sakkaroz yani pancar ve şeker kamışından elde edilen şekerdir).

b. Meyvelerle alınan şeker (Früktoz).

c. Üzümlle alınan şeker (glukoz).

d. Süt ile alınan şeker (laktöz).

e. Balla alınan şeker (Früktoz ve glikoz) gibi şekerlerdir.

Şekerlerin içersinde en tatlısı früktozdur. Ondandır sıra ile sakkaroz ve glikoz ve laktöz gelir.

Bileşimi sakkaroz olan şekerle yapılan tatlılar, şekerlenirler. Bu bakımdan tatlı yapılırken şuruba mutlaka limon sıkılmak gerekir. Limon sakkaroz şekerini glikoz ve früktozu ayırır. Bu da şekerlenmeyi önler.

Bileşiminde glikoz ve früktoz olan şekerler kat'iyen şekerlenmez.

Dışarda satılan tatlıların şurubuna glikoz karıştırıldığı için bu tatlıların şekeri şekerlenmez.

Şekerler karbonhidratla grubuna girdiği için vücuda ısı ve enerji verilir. Şekerli yiyecekler vücutun ihtiyacı fazla değildir. Çünkü vücuda ısı ve enerji veren yiyecekleri şekerlerden başka ekme ve hububat ürün-lerile, yağlarla aldığımız için ihtiyaçtan fazla alınan bu çeşit besinler vücutun kilo almasına ve yağlanmasına sebep olur.

Şekerli yiyecekleri yemekten evvel yemek doğru değildir. Çünkü iştahı kapatarak diğer besin maddelerini almamıza mani olur.

Tatlı yiyecekler umumiyetle yemeklerin sonlarında yenilecek olursu ağzın tad zevkini tatmin ettiği gibi vücutun şeker ihtiyacını karşılama gibi de faydası vardır.

Daima ihtiyaçtan fazla alınan karbonhidratın yağa çevrilerek şişmanlığa sebep olduğunu hatırdan çıkarmamalıdır.

İnsanın günlük karbonhidrat ihtiyacı hususunda kesin bir bilgi yoktur Çünkü normal beslenme adetlerimize göre bu problem değildir. Hergünkü münülerde yediğimiz ekme, yağ ve sebze, meyve ve tatlı yiyeceklerle bu ihtiyaç fazlasıyla karşılanır.

Tatlı yiyecekler yendikten sonra dişlerin mutlaka yıkanması gerekir. Çünkü diş aralarında kalan tatlı artıkları bakterilerin üremesine sebep olur Bu da dişleri çürütür.