

YAZ AYLARININ VAZGEÇİLMEZİ TATLI BİR SERİNLİK: **DONDURMA!**

Yaz mevsimi kapılarını açtı, havalar oldukça sıcak... Serinlemek için birçok kişinin tercihi; rengarenk dondurmalar... Buz gibi çikolatalı, karamelli, limonlu, çilekli, damla sakızlı, kavunlu, doğal meyveli... 7'den 70'e herkesin yaz aylarındaki vazgeçilmez lezzet, mutluluk sebebi olan dondurma hakkında işte merak ettikleriniz!



DONDURMANIN BESİN DEĞERİNİ BİLİYOR MUSUNUZ?

Yeterli ve dengeli beslenme için her gün tüketilmesi gereken süt ve süt ürünleri grubunda yer alan dondurma; protein, karbonhidrat ve yağın yanı sıra A, B2, B12, C, D, E vitaminleri, kalsiyum, fosfor, magnezyum, sodyum, potasyum, demir ve çinko gibi mineralleri de içeriyor. Örneğin 100 gram sütlü dondurma ortalama 148 mg kalsiyum, 115 mg fosfor, 63 mg sodyum, 181 mg potasyum içeriyor.

Enerji ve Besin Öğeleri	100 g Maraş Dondurmasının Enerji ve Besin Öğesi İçeriği*
Enerji	176 kkal
Protein	4,9 g
Yağ	3,3 g
Karbonhidrat	31,8 g

*Veriler Ulusal Gıda Kompozisyon Veri Tabanı'ndan (Türkomp) alınmıştır.



Kalsiyum alımına destek olur!

Dondurma gibi süt ve süt ürünlerinden alınan kalsiyumun, kemik ve dişlerin yapısının korunması, kan pıhtılaşması, sinir iletimi gibi pek çok görevi vardır. Bu sebeple özellikle de hem büyüme ve gelişme dönemindeki çocuklar hem de yetişkinler için elzem bir mineraldir. Özellikle süt grubunu az tüketen çocuklar, yüksek süt içeriğiyle dondurma, keyifli bir tercih olarak dengeli miktarda tüketebilir.

Lezzetli bir protein kaynağı!

Dondurma, aynı zamanda bir protein kaynağıdır. Proteinler, doku onarımı ve yapımında görev alır. Sıcak yaz günlerinde egzersiz sonrası dondurma tüketmek, kasların toparlanması için iyi bir seçim olabilir. Dondurmanın meyve, yağlı tohumlar, hatta sebze eklenerek, miks veya smoothie yapılarak tüketilmesi, kaslarınız için iyi seçim olacaktır.

Hangi dondurma tercih edilmeli?

Dondurma alırken sade veya meyveli tercih ederek, külah yerine kap veya kasede tüketerek, sos ile fıstık gibi eklemeler yapmayarak kilo kontrolünü sağlayabilirsiniz. Dondurmayı ara öğün olarak tercih ederken önemli olan porsiyon kontrolünü sağlayıp, tüketim miktarını ve sıklığını dikkate almaktır.

Dondurma tüketirken bunlara dikkat!

- Açıkta satılan dondurmaları almamaya özen gösterin.
- Dondurma satın alırken soğutucunun çalışıyor durumda olmasına ve uygun sıcaklık derecesinde saklandığına dikkat edin.
- Dondurmanın tüketileceğiniz miktarını servis kabına aldıktan sonra geriye kalan bölümünü derin dondurucuda muhafaza edin. Erimiş, eridikten sonra yeniden donmuş dondurmaları tüketmekten kaçınin.
- Paketli dondurmalarda, son kullanma tarihini kontrol etmeyi unutmayın.
- Üzerinde buz ve kristal parçaları oluşan dondurmaları tüketmekten kaçınin.



Türk Gıda sektörünün duayeni Sabri Ülker anısına kurulmuş olan ve misyonunu Sabri Ülker'in hayat felsefesinden derleyen vakıf, toplumu beslenme ve sağlık alanlarında bilimsel ve güvenilir bilgi ile aydınlatmak üzere faaliyetlerini sürdürüyor. Avrupa Beslenme Vakıfları İletişim Platformu'nun Türkiye'den tek üyesi olan vakıf, 2009 yılından bu yana topluma sağlıklı yaşam ve beslenme konularında güvenilir bilimsel bilgiyi ulaştırmakta ve dünya genelinde referans kabul edilen kurumlar ile işbirliği içinde Türkiye'nin referans kurumu olma hedefiyle yoluna devam etmektedir.