

تفاوت شکر قهوه‌ای با شکر سفید

چه تفاوت هایی بین شکر قهوه ای و سفید وجود دارد؟ در ادامه با مقایسه کامل شکر قهوه ای و سفید و از تفاوت های اصلی شکر قهوه ای و سفید مطلع خواهید شد.

به گزارش رست مرکز شکر یکی از مواد طبیعی بشمار می رود و هزاران سال است در رژیم غذایی افراد در شربت ، مربا ، کیک ، نوشابه بکار می رود و از جمله موادی است که حتی مقدار کم آن هم کالری بالایی دارد به همین خاطر برخی افراد سعی دارند همیشه به دنبال جایگزین هایی باشند که ضرر کمتری برایشان داشته باشد که یکی از آنها شکر قهوه ای است.

دو نوع شکر قهوه ای و سفید داریم و قصد داریم که در این بخش شکر قهوه ای و سفید را مقایسه کنیم تا به شما کمک کند تصمیم بگیرید کدام یک را انتخاب کنید.

تفاوت در ارزش غذایی شکر قهوه ای و سفید:

با توجه به این که شکر سفید و قهوه ای از یک نوع محصول تولید می شود. نیشکر یا چغندر قند - آن ها کاملاً شبیه هم هستند. در واقع، بیشتر شکر قهوه ای مخلوطی از شکر سفید و شهد است، که نوعی شربت گرفته شده از شکر است. شهد مسئول تیره تر کردن رنگ آن است و ارزش غذایی آن را کمی افزایش می دهد.

مهم ترین تفاوت غذایی بین این دو این است که شکر قهوه ای مقدار کمی کلسیم، آهن و پتاسیم بیشتری دارد.

گفته می شود که مقادیر این مواد معدنی در شکر قهوه ای ناچیز هستند، بنابراین منبع خوبی از ویتامین یا مواد معدنی نیست هم چنین شکر قهوه ای حاوی کالری کمتری نسبت به شکر سفید است، با این حال کمی تفاوت دارد. یک قاشق چای خوری (۴ گرم) شکر قهوه ای ۱۵ کالری دارد در حالی که مقدار مشابه شکر سفید ۱۶.۳ کالری دارد. گذشته از این اختلافات جزئی، از لحاظ ارزش غذایی شبیه هستند تفاوت های اصلی آن ها در طعم و رنگ آنهاست.

بخوانید: این دسته از خانمها در خوردن قهوه احتیاط کنند | آیا نوشیدن قهوه در بارداری مضر است؟

نحوه تولید هر دو نوع شکر چگونه است :

شکر در مناطق گرمسیری تولید می شود به این ترتیب که ابتدا نیشکر یا چغندر قند را پرورش می دهند.

هر دو این گیاه ها تحت یک فرآیند مشابه برای تولید شکر قرار می گیرند. با این حال، روش های مورد استفاده برای تبدیل آن به شکر قهوه ای و سفید تفاوت دارند.

اول، آب شیرین هر دو محصول استخراج، تصفیه و گرم می شود تا یک شربت قهوه ای و غلیظ شده به نام ملاس را تشکیل دهد.

بعد از آن، شکر متبلور شده به منظور تولید کریستال های شکر سانتریفیوژ می شود. سانتریفیوژ ماشینی است که به شدت برای جدا کردن کریستال های شکر از ملاس به کار می رود. سپس شکر سفید برای حذف هر گونه ملاس اضافی و ایجاد کریستال های کوچک تر فرآوری می شود. متعاقباً، از طریق یک سیستم فیلتراسیون انجام می شود که اغلب با استخوان های خرد شده حیوانات برای تشکیل قند سفید استفاده می شود. لازم به ذکر است شکر قهوه ای تصفیه شده ، همان شکر سفید است که ملاس به آن افزوده شده. در همین حال، شکر قهوه ای تصفیه نشده در پردازش کم تر از شکر سفید قرار می گیرد و به آن اجازه می دهد تا مقداری از ملاس و رنگ قهوه ای طبیعی خود را حفظ کند.

مصارف آن در آشپزخانه:

شکر سفید و قهوه ای را می توان به روش های مختلف پخت ، مورد استفاده قرار داد. در حالی که گاهی اوقات آن ها می توانند به جای یکدیگر مورد استفاده قرار گیرند، انجام این کار ممکن است بر رنگ، طعم و یا بافت محصول نهایی شما تاثیر بگذارد.

ملاس در شکر قهوه ای رطوبت را حفظ می کند، بنابراین استفاده از آن منجر به نرم تر شدن چیزی که پخته اید می شود.

مثلاً، کوکی که با شکر قهوه ای درست شده، مرطوب و فشرده خواهد بود، در حالی که کوکی که با شکر سفید درست می شود، تا حد زیادی بهتر می شود چون هوای بیشتری وارد خمیر شود منجر به پف کردن بافت کوکی می شود.

به همین دلیل شکر سفید در بسیاری از محصولات پخته شده به کار می رود که نیاز به پف دارند.

آن ها در رنگ و طعم تفاوت دارند و این تفاوت اصلی است.

تفاوت اصلی بین شکر سفید و قهوه ای، در طعم و رنگ آنهاست. جانشین کردن شکر قهوه ای به جای شکر سفید در دستور العمل ها، رنگ غذاها را تحت تاثیر قرار خواهد داد و به رنگ قهوه ای یا قهوه ای روشن تغییر خواهد کرد.

برعکس، پخت با شکر سفید منجر به یک محصول به رنگ روشن تر خواهد شد. بنابراین هر کدام را که انتخاب می کنید به نتیجه نهایی مورد نظر شما بستگی خواهد داشت.

شکر سفید و قهوه ای هر کدام دارای پروفایل های منحصر به فرد هستند. شکر قهوه ای به خاطر ملاس اضافه شده یک طعم قوی، کاراملی یا آب نباتی دارد. به همین دلیل، در کیک های شکلاتی و کلوچه و طعم خوبی دارند.

از طرف دیگر، شکر سفید شیرین تر است، بنابراین می توانید از آن کمتر برای رسیدن به مزه مطلوب استفاده کنید. طعم خنثی آن باعث می شود که آن یک جز چند منظوره در پخت شیرینی و کیک باشد.

کدام را انتخاب می کنید؟

انتخاب شکر سفید و یا قهوه ای به سلیقه شخصی شما بستگی دارد چون طعم و رنگ تفاوت های اصلی بین این دو هستند. اگرچه شکر قهوه ای حاوی مواد معدنی بیشتری نسبت به شکر سفید است اما مقادیر این مواد معدنی به قدری ناچیز است که هیچ گونه مزایایی برای سلامتی ندارد.

به طور مهمی، تصور می شود که شکر یک عامل موثر برای اپیدمی چاقی و بیماری های عمده از جمله دیابت نوع ۲ و بیماری های قلبی است. به همین دلیل توصیه می شود که بیش از ۵ تا ۱۰ درصد کالری روزانه خود را شکر مصرف نکنید. با این حال، این باید حتی برای سلامت بهینه نیز محدود باشد در حالی که خوب است که اکنون از یک درمان شیرین لذت ببرید و پس از آن، همه انواع شکر باید در رژیم غذایی سالم محدود شوند.