**Lody – czy to bezkarna przyjemność?**

**Lato, zwłaszcza takie gorące jak tegoroczne, to czas kiedy zjadamy ogromne ilości lodów. Czy należą one do grupy bezpiecznych słodyczy? Zdaniem dietetyków niestety tak nie jest. Dwie gałki lodów to około 250 kilokalorii, czyli tyle samo, ile zawiera pół tabliczki czekolady.**

Przeciętny Polak zjada rocznie około 3 litrów lodów. Na szczęście to prawie 7 razy mniej niż mieszkaniec USA! Pocieszające jest też to, że coraz więcej osób ma świadomość tego, że połączenie zdrowej diety z jedzeniem lodów to nie najlepsze rozwiązanie na zaspokojenie głodu.

- Nie wolno jeść lodów bezkarnie. Między bajki należy też włożyć stwierdzenie, że lody przez swoją niską temperaturę wychładzają nasz organizm, który rzekomo musi wyprodukować więcej energii, aby ogrzać ciało, a więc jedząc lody wychodzimy na zero. Nic bardziej mylnego – wszelkie wątpliwości rozwiewa Radosław Majewski z Centrum Dietetyki Stosowanej. - Lody to bardzo kaloryczna przekąska.

A może chociaż sorbet?

Lodowa oferta w każdym sezonie kusi zwłaszcza najmłodszych. Jednak feeria barw lodowych gałek i świderków nie zawsze, a raczej bardzo rzadko, idzie w parze ze zdrowym odżywaniem.

- Jakimś wyjściem z sytuacji faktycznie mogą być sorbety, ale najlepiej te wykonane samodzielnie. Wystarczy zamrozić w silikonowej torebce ulubiony sok ze świeżo wyciśniętych owoców. Wówczas 100 mililitrów takiego lizaka lodowego będzie miało maksymalnie 45 kilokalorii i na taką przyjemność śmiało można sobie pozwolić – mówi Radosław Majewski z CDS i dodaje, że spożywanie lodów podczas diety redukującej masę ciała jest dozwolone, ale oczywiście w granicach zdrowego rozsądku.

A to ciekawe...

Lody wymyślono w Chinach za panowania dynastii Tang (618-907 p.n.e.). Robiono je z podgrzanego mleka krowiego i koziego, które następnie fermentowało. Tak powstała masa była potem zagęszczana mąką, mieszana dla aromatu z kamforą i chłodzona przed podaniem.

W 1860 roku we Włoszech został wyprodukowany pierwszy wafelek. Przepis na niego opatentowano dopiero 43 lata później. Co ciekawe, w 1904 roku podczas światowych targów w Ameryce syryjski sprzedawca wafli zaczął rolować je w kształt rożka, by pomóc sąsiadującemu z nim sprzedawcy lodów, któremu nieoczekiwanie zabrakło naczyń do podawania deserów.