

با مصرف ماست کنار غذای تان چه جورید؟!

ماست غذایی مطلوب و مفید است که از شیر درست می شود .. ماست یک فرآیند تخمیری لبنی است و در هرم غذایی ، در گروه شیر و لبنیات(شیر،ماست،پنیر،دوغ،کشک) جای دارد. ماست می تواند سلامت بدن شما را به روش های گوناگون افزایش دهد. هرچه ماست طبیعی تر باشد ،خواص آن بیشتر است. ماست های حیوانی از بهترین ماست ها به شمار می روند. ماست به عنوان لبنیاتی ارزان و در دسترس، خواص فراوانی دارد.

فواید باارزش ماست برای سلامتی بدن:

- به انسان نشاط می بخشد. ماست به دلیل فرآیند تخمیر که می گذراند حاوی باکتری های مفید است که کمک بزرگی برای سلامت و شادابی هستند.
- انسان را در برابر بیماری های عفونی محافظت می کند .
- آرامبخش است.
- به سبب داشتن فسفر تقویت کننده حافظه است.
- بهترین جایگزین برای شیر است. خیلی ها به شیر حساسیت دارند یا از طعم و بوی شیرخوش شان نی آیند.ماست یک جایگزین خیلی عالی است که می تواند جای شیر را پر کند و موادی که ما در شیر به دنبال آن می گردیم را می توان از طریق ماست به دست بیاریم.
- ویتامین D آن استخوان ها را محکم می کند.
- بدن را از سموم پاک می کند.
- مالیدن ماست به دست و صورت سبب نرمی و لطافت پوست می شود و از بروز بیماری های پوستی، به ویژه جوش غرور جوانی جلوگیری می کند.
- به روده ها کمک می کند تا به حال عادی خود برگردند. باکتری های زیان آور را از روده ها خارج می کند و در نتیجه هضم و جذب غذا آسان می شود. کلسیم موجود در ماست ضمن باند شدن با ترکیبات صفراوی، رشد سلول های روده را کم می کند.
- کلسیم موجود در ماست برای سالخوردگان بسیار مفید است. این افراد همیشه از عفونت های روده ای خود می نالند، اما اگر به شکل مرتب ماست بخورند گاز و خواص دارویی ماست عفونت روده آنها را به کلی برطرف می کند.
- از خوراکی های مناسب برای مدرسه بچه ها است. خوراکی هایی که بچه ها برای مدرسه می برند، باید سالم و مغذی و شامل مواد معدنی و ویتامین های مورد نیاز آنان باشد.

- بهترین دارو برای معده است، زیرا هم بیبوست های مزمن و اسهال را درمان می کند و هم باکتری های مفیدی در معده تولید می کند که برای سلامت بسیار مفید است. باکتری های ماست بسیاری از ویتامین های گروه B را می سازند و به خون می فرستند.
- ماست به طول عمر شما کمک می کند. پژوهشگران شواهدی یافته اند که شیر و ماست طول عمر را در کشورهایی که غذاهای اصلی آنها شیر و ماست و محصولات لبنی تخمیر شده دیگری بوده، افزایش داده است.
- منبع سرشار کلسیم است. کلسیم یکی از مواد مغذی مورد نیاز بدن ما هست. کلسیم برای سلامت کلی جسم ما مهمه، تقریباً همه سلول های بدن ما به نوعی برای انجام کارهای خود به کلسیم نیاز دارن. همچنین کلسیم نقش مهمی در انقباض ماهیچه ها، انتقال پیام های عصبی و آزادسازی هورمون ها در بدن ما دارد. اگر می خواهید دندان ا و استخوان های قوی داشته باشید باید عادت کنید از ماست این منبع سرشار از کلسیم را در برنامه غذایی خانواده تان داشته باشید.
- برای دستگاه گوارش مناسب است. ماست حاوی پروبیوتیک هاست که به عملکرد سیستم گوارشی کمک می کند. افرادی که به طور مرتب ماست را یکی از مواد غذایی روزانه قرار می دهند، به اختلالات دستگاه گوارش دچار نخواهند شد. به عارت دیگر با مصرف ماست، سلامت دستگاه گوارش تان را تأمین کنید.
- ماست به عنوان منبع غذایی بسیار خوبی برای کلسیم، فسفر، ریبوفلاوین (ویتامین B2) و ید است. ماست منبع خوب ویتامین B12، زینک (روی)، پتاسیم، پروتئین است.
- ماست سیستم دفاعی بدن را تقویت می کند. مطالعات تحقیقات نشان داده است که مصرف زیاد ماست، به خصوص در افرادی مانند سالخوردگان که از ایمنی متوسطی برخوردارند، سیستم دفاعی را تقویت می کند و در نتیجه مقاومت بدن آنان در مقابله با بیماری ها افزایش می یابد.
- خوردن ماست می تواند به جلوگیری از بروز عفونت واژن کمک کند.
- ماست در کاهش احتمال بروز سرطان روده مؤثر است.. در کشورهای اروپایی از ماست در دسرهای مختلف استفاده می شود.
- به علت اسیدتیه بیشتر ماست، کلسیم و منیزیم آن راحت تر از شیر جذب می شود. بنابراین برای زنان در سنین یائسگی که بسیار در معرض خطر اختلالات استخوانی و پوکی استخوان هستند، ماست و دیگر لبنیات منبع غذایی بسیار مهم برای کلسیم هستند.
- ماست کم چرب در سوزاندن چربی های اضافی به بدن کمک می کند. ماست کم چرب، حفظ عضلات در وضعیت مناسب را تسهیل می کند.
- در کاهش وزن موثر است. اگر شما هم جزو افرادی هستید که علاقه به کم کردن وزن تان دارید توصیه می شود ماست را فراموش نکنید، به خصوص برای تمرینات ورزشی تان قبل از تمرین حداقل یکی دو قاشق ماست بخورید تا اثر جادویی آن را ببینید.

- ماست منبع مناسبی از پروتئین می باشد. پروتئین انرژی زیادی به بدن می دهد و به شما کمک می کند که در طول روز سالم، شاداب و سرزنده باشید. بسیاری از سیستم های داخلی بدن برای ترمیم خود نیازمند پروتئین می باشند، به ویژه ماهیچه ها. پروتئین معده را پر کرده و موجب می شود تا شما برای مدت زمان طولانی تری احساس سیری کنید.
- عامل تقویت سیستم ایمنی است. بعضی غذاها هستند که به شما در جهت تقویت عملکرد سیستم ایمنی کمک می کنند. که ماست هم از این دسته خوردنی هاست. ماست با داشتن باکتری های مخمر درونش به آمادگی سیستم ایمنی بدن کمک می کند.
- ماست یکی از مواد طبیعی و شناخته شده مراقبت از مو است. سرشار از ویتامین ها و اسیدهای چرب است که برای سلامت موها ضروری هستند. ماست به خوبی می تواند رشد مو را بهبود دهد زیرا ماست با خواص ضد قارچی خود پوست کف سر را تسکین داده و به از بین رفتن شوره سر کمک می کند. ماست آب مورد نیاز موها را برای مدت زمان طولانی تامین می کند و به همین دلیل شکسته شدن موها را کم می کند. با بهبود سلامت کف سر و کاهش گرفتگی کلاژن به کنترل ریزش مو کمک می کند. با تاثیر خنک کنندگی خود مشکل پوست کف سر را تسکین می دهد.
- ماست در معالجه اسهال نقش مثبت و مهمی ایفا می کند
- ماست یک عامل معتدل کننده میزان کلسترول بدن (چربی خون) است.
- مطالعات نشان داده است خوردن یک یا دو لیوان ماست و دوغ، باکتری های خوب دستگاه را زیاد می کند که در درمان بیماری های قارچی نقش مهمی دارد. عده ای بر این باورند که خوردن ماست بر زیبایی رخسار می افزاید.
- ماست برای استخوان سازی مفید است. برای ساخت استخوان ، هم از شیر استفاده کنید هم از ماست.
- ماست در کاهش احتمال بروز سرطان روده مؤثر است.
- درپیشگیری از پوکی استخوان نقش دارد. ماست سرشار از کلسیم و ویتامین دی است و از بروز پوکی استخوان پیشگیری می کند. پوکی استخوان یک بیماری استخوانی است که باعث ضعف استخوان می شود. در نتیجه استخوان درد ایجاد شده و استخوان ها ضعیف و شکننده خواهند شد. همچنین درمان آن راحت نیست. کلسیم موجود در ماست می تواند این مشکل را از بین ببرد. ترکیب کلسیم و ویتامین دی موجود در ماست استخوان ها را درمان نموده و تأثیر خوبی ایجاد می کند. مصرف روزانه ماست احتمال ابتلا به پوکی استخوان را کاهش می دهد
- میزان متعادلی از کلسیم می تواند بدن را سلامت نگه داشته و آن را به کاهش وزن تشویق نماید. متخصصان بر استفاده لبنیات (ماست، دوغ، شیر، پنیر) برای افزایش تراکم استخوان های کودکان تأکید کردند.
- ماست عفونت های ادراری را بهبود می بخشد.
- در مقابله با اسهال نقش دارد. خیلی از افراد بعد از مصرف آنتی بیوتیک ها دچار اسهال می شوند چون این داروها علاوه بر باکتری های بد باعث نابودی باکتری های خوب نیز می شوند و این باکتری های خوب برای سلامتی دستگاه گوارش لازم هستند. در نتیجه اسهال و دیگر مشکلات مربوط به معده بروز می کند. توصیه می شود در این مواقع اقدام به مصرف پروبیوتیک ها کنید که در ماست وجود دارند.
- فشارخون را کاهش می دهد تحقیقی در مجله ی آمریکانشان می دهد بزرگسالانی که روزانه دو وعده یا بیشتر لبنیات کم چرب می خورند، در حدود ۵۴ درصد کمتر به فشارخون بالا مبتلا می شوند. یک وعده ماست، مقدار فراوانی پتاسیم دارد.

- پایین آورنده کلسترول است. ماست کلسترول LDL که همان کلسترول خون بد است را کاهش و کلسترول خون خوب (HDL) را بالا می برد. ماست جلوی کلسترول بد را می گیرد، آن را کاهش می دهد و مانع بیماری های قلبی می گردد.
- درپیشگیری از مشکلات قلبی موثر است. مصرف ماست جذب چربی های اشباع و ترانس را کاهش داده و موجب سلامت قلب می شود؛ بنابراین برای سلامت قلب ماست بخورید.
- ضد جوش و آکنه است. ماست به دلیل برخورداری از خواص ضد باکتریایی و ضد قارچی برای پوست های مستعد جوش و آکنه مفید است. ماست همچنین سرشار از ماده معدنی «روی» است که به بهبود زخم ها و لکه های ناشی از آکنه کمک می کند. علاوه بر این، ماسک به طور طبیعی آلودگی های موجود بر روی پوست که منجر به بروز آکنه می شوند را نابود کرده و پوست را تمیز و شاداب نگه می دارد.
- ماست از بین برنده لکه های قهوه ای می باشد و می تواند حلقه های سیاه دور چشم را نیز، بهبود بخشد.
- ماست به مداوا و جلوگیری از بروز آرتروز کمک می کند.
- سفید کننده پوست است. ماسک ماست اگر به صورت منظم استفاده شود اندکی در سفید کردن پوست موثر است. اگر پوست بر اثر عوامل محیطی، مانند قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور خورشید، کدر شده و آسیب دیده باشد استفاده از ماسک ماست می تواند سبب افزایش لطافت و شفافیت پوست گردد.
- درپیشگیری از عفونت واژینال موثر است. خاصیت خنک کنندگی ماست باعث از بین رفتن عفونت های واژن می شود. بنابراین بهتر است روزانه ماست مصرف کنید؛ زیرا با مصرف غذاهای مدرن احتمال ابتلا به این عفونت ها افزایش یافته است. بنابراین زنان باید برای خودداری از ابتلا به این عفونت روزانه ماست مصرف کنند.
- با استفاده منظم از ماست برای صورت و سایر نواحی آسیب دیده، عفونت های پوستی از بین می روند. در واقع، ماست با عوامل عفونت مبارزه کرده و باعث پاکسازی پوست می گردد.
- برای داشتن نفسی تازه و دهانی سالم، ماست بخورید. مصرف ماست میزان سولفید هیدروژن و دیگر ترکیبات سولفید به وجود آورنده تنفس بد را کاهش می دهد. مصرف ماست باکتری های روی زبان را کاهش و از عفونت دهان و دندان جلوگیری می کند.
- ماست به دلیل داشتن روی، آفتاب سوختگی ها را درمان می کند. کافی است ماست را به طور مستقیم روی پوست خود قرار دهید. پس از گذشت چند دقیقه ای می توانید پوست خود را بشویید.
- برای دادن رطوبت طبیعی به موهای خود، از ماست استفاده نمایید. ماست، موهای خشک و مرده را به موهایی درخشان و شاداب تبدیل می کند. علاوه بر این، باعث کاهش تقسیم و چند قسمتی شدن انتهای مو می گردد.
- پزشکان اعلام کردند جایگزین کردن یک وعده ماست به جای یک وعده چیپس یا تنقلات می تواند خطر ابتلا به دیابت را تا ۴۷ درصد کاهش دهد.
- اگر پای شما خشک و خشن شده است، کمی ماست را با چند قطره آب لیمو مخلوط کرده و بر روی آن بگذارید. پس از ۲۰ دقیقه می توانید پاهای خود را بشویید و خشک نمایید.

- اشتهاى ان را متعادل تر مى كند مطالعات درباره‌ى غذاهاى حاوى پروتئين بالا نشان مى دهد اين غذاها مى توانند گرسنگى شما را برطرف كنند و مانع پرخورى زيادتان در لحظه مى شوند.
- به افزايش جذب مواد معدنى كمك مى كند. اسيد لاکتیک موجود در ماست، جذب مواد معدنى را در بدن افزايش مى دهد و مشكلات جذب روده اى در کودکان را نيز رفع مى كند.
- درپيشگيرى از ورم و زخم معده نقش دارد. مصرف روزانه ماست از بروز اين مشكلات و دردهاى آتى جلوگیری خواهد نمود.

توصيه هاى مهم :

- ماست را مى توان به عنوان تنقلات سالم در هر ساعت از روز مصرف كرد.
- سعى كنيد دفعه ديگر كه به سوپر ماركت رفتيد ماست را در فهرست خريد خود جاى دهيد تا بتوانيد از مزايای آن بهره مند شويد.
- به دنبال ماست هاى باشيد كه چربى آنها پايين است و شكر كمى دارند.
- سعى كنيد ماست را به برنامه غذايى روزانه اضافه كنيد تا از بسيارى از بيمارى هاى دستگاه گوارش در امان باشيد.
- شما مى توانيد در منزل ماست ميوه اى را با افزودن ميوه هاى مانند هلو، گلابى، موز تهيه كنيد. فقط به ياد داشته باشيد كه در تهيه ماست ميوه اى بهتر است از ميوه هاى با طعم ملايم استفاده شود
- تهيه ماست ميوه اى، بخصوص براى کودکان، روش مناسبى در تشويق آنان به مصرف لبنيات و ميوه است و مى تواند به عنوان ميان وعده اى سالم، جايگزين ميان وعده هاى چرب و پر كالرى کودکان شود. ضمن اينكه همراهى ماست و ميوه باعث مى شود ويتامين هاى موجود در ميوه، به كمك اسيدلاكتيك موجود در ماست، بهتر جذب شوند
- از خوردن پرتقال و ماست با هم بپرهيزيد زيرا باعث بروز اگرما مى شود.
- ماست را در يخچال و در ظرف اصلى خود نگهدارى كنيد.
- افرادى كه نمى توانند شير را هضم كنند مى توانند از ماست استفاده كنند، بدون آنكه علائم حساسيت نشان دهند.
- براى دريافت كلسيم، براى دختران در حال بلوغ كه رشد سريعى دارند به جاى استفاده از مكمل ها بهتر است از فرآورده هاى لبنى مانند ماست استفاده كنيد.
- تاريخ انقضاء روى ظرف ماست را چك كنيد تا از تازگى آن مطمئن شويد.
- از خريد ماست هاى كه رنگ و طعم يا افزودنى هاى غير طبيعى دارند بپرهيزيد. با اينكه ماست هاى ميوه اى طعم بسيار خوشمزه اى دارند، مراقب باشيد كه اغلب فرآورده هاى اين نوع ماست ها حاوى قند اضافى هستند.
- به دنبال ماستى باشيد كه از شير غير مصنوعى درست شود. اين نوع ماست ها با طعم و اندازه هاى مختلف عرضه مى شود و قابل دسترس ترند.
- با اضافه كردن ميوه انواع توت، خشكبار، آب نبات به ماست خود مى توانيد آن را به يك دسر خوشمزه تبديل و جايگزين دسر هاى ناسالم كنيد.
- در دستورهاى غذايى مى توانيد به جاى شير از ماست استفاده كنيد. به عنوان مثال در كلوچه پنكك و پاى انواع ميوه ها.

۱- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

۲- رازهای زیبایی و شادابی پوست، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

3-Health Benefits of Yogurt, Dairy Council of California, 2018,(

<https://www.healthyeating.org>

4--7 Impressive Health Benefits of Yogurt, Healthline Media, 2018, (

<https://www.healthline.com>)

5-10 Surprising Health Benefits of Yogurt, , Meredith Corporation, 2018,(

<https://www.fitnessmagazine.com>)

6-What Happens to Your Body When You Eat Yogurt, By Grant Stoddard,

Galvanized Media, 2017,(<http://www.eatthis.com>)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com