

ماست، جادوی سلامتی، شادابی، نشاط، زیبایی و جوانی



همان طور که در متون دارویی آیورودای هند، دیده می‌شود، اشاره به ماست و سلامتی آن به ۶۰۰۰ سال قبل از میلاد مسیح بر می‌گردد.^۴

ماست، یک ماده غذایی سرشار از مواد مغذی است که از مواد لبنی کشت‌شده و باکتری‌ها، تهیه می‌شود.^۲

ماست با ترکیب شیر گرم‌شده (چه شیر کم‌چرب، شیر بدون چربی، خامه دار یا سایر نسخه‌های بازسازی‌شده) با باکتری‌ها و قرار دادن آن در دمای بالا تهیه می‌شود. سپس باکتری‌ها، قند موجود در شیر یا لاکتوز را به اسید لاکتیک تبدیل می‌کنند که باعث غلیظ شدن شیر شده و طعم ترش و منحصر به فردی به آن می‌دهد.^۲

ماست، شیر کامل کالری بسیار کمتر و پروتئین بیشتری نسبت به خامه ترش یا بستنی دارد. همچنین یک غذای تخمیر شده است که حاوی پروبیوتیک‌های زنده است.^۲

ماست، غذایی مطلوب و مفید است که از شیر درست می‌شود. ماست، یک فرآیند تخمیری لبنی است و در هرم غذایی، در گروه شیرلبنیات (شیر، ماست، پنیر، دوغ، کشک) جای دارد.^۱

امروزه این ماده غذایی به دلایل خوبی، یکی از رایج‌ترین محصولات لبنی موجود در بازار است.^۲

فواید شگفت انگیز ماست، در افزایش سلامتی و عمر طولانی

ماست، فواید زیادی برای سلامتی دارد.^۱ ماست می تواند سلامت بدن شما را به روش های گوناگون افزایش دهد.^۱

اغلب ماست شیرین شده، به عنوان جایگزینی سالم تر برای بستنی یا ... سرو می شود . می توان از ماست ساده به جای خامه تُرش بر روی همه چیز، مثل سیب زمینی پخته، استفاده کرد.^۲

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.^۱

ماست، منبع بسیار خوبی از ویتامین ها و مواد معدنی بسیاری از جمله موارد زیر است : ویتامین A ، ویتامین B12 ، کلسیم ، پتاسیم ، ید، فسفر، منیزیم ، فسفر، منیزیم و پتاسیم و....^۲ ماست سرشار از پروتئین است که بخش مهمی از یک رژیم غذایی سالم است . پروتئین برای تأمین اسیدهای آمینه ضروری مورد نیاز بدن برای ساخت عضلات و سایر ساختارها ، مورد نیاز است. ماست، گزینه خوبی به عنوان جایگزین پروتئین برای کسانی است که گوشت نمی خورند.^۳

ترکیب ویتامین B12 ، فسفر، منیزیم و پتاسیم با پروتئین موجود در ماست، می تواند به می تواند به سلامت استخوان ها کمک کند .^۲

کلسیم، پتاسیم و منیزیم موجود در ماست ، می تواند به شما در حفظ فشار خون سالم و کنترل فشار خون بالا کمک کند.^۲

چند مطالعه نشان داده اند که خوردن روزانه ماست می تواند به محافظت در برابر بیماری های قلبی، دیابت نوع ۲ و افزایش وزن کمک کند، اما تحقیقات بیشتری لازم است .^۲

➤ 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.^۱

➤ انسان را در برابر بیماری های عفونی ، محافظت می کند .^۱
➤ آرام بخش است.^۱

➤ به سبب داشتن فسفر، تقویت کننده حافظه است.^۱

➤ ماست انسان را از ناراحتی های مانند اگزما و کهیر حفظ می کند.^۶

ماست ضد حساسیت است و از بیماری های حساسیت زا مثل التهاب پوست، آسم و حساسیت های غذایی جلوگیری می کند.^۶

➤ بهترین جایگزین برای شیر است. خیلی ها به شیر حساسیت دارند، یا از طعم و بوی شیرخوش شان نمی 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 بیاوریم.
➤ ماست برای استخوان سازی مفید است. برای ساخت استخوان ، هم از شیر استفاده کنید هم از ماست.^۱

➤ ماست، منبع خوبی از کلسیم و ویتامین D است که هر دو برای حفظ استحکام استخوان ها مهم هستند . برای کودکان و نوجوانان، ماست می تواند کلسیم مورد نیاز برای ساخت استخوان ها را در آینده فراهم کند و برای بزرگسالان می تواند به جلوگیری از کاهش تراکم استخوان که به طور طبیعی با افزایش سن رخ می دهد، کمک کند.^۳ متخصصان بر استفاده لبنیات (ماست، دوغ، شیر، پنیر) برای افزایش تراکم استخوان های کودکان تأکید کردند. ویتامین D موجود در ماست، استخوان ها را محکم می کند.^۱

➤ بدن را از سموم پاک می کند. ^۱ ماست نیرو، نشاط، مقاومت و چابکی به فرد می دهد و دستگاه بدن را از سموم پاک می کند. به همین دلیل است که در تمام بیماری ها، خوردن آن را تجویز می کنند.^۶

❖ **لبخندتان را مداوم و طولانی می کند!** احتمالا باید بدانید حتی ماست ساده هم مقداری قند دارد، اما برخلاف سایر انواع محصولات لبنی، قند آن طبیعی است. قند ماست، لاکتوز است که در شیر هم وجود دارد و تقریباً در هر ۲۳۰ گرم ماست، ۹ گرم از این قند موجود است. خبر خوب این است که حتی با وجود این قند طبیعی، ماست موجب کرم خوردگی دندان نمی شود.^۵

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.^۱

❖ **پژوهشگران دانشگاه مرمره ترکیه انواع ماست را از جهت تأثیر روی پوسیدگی مینای دندان مورد بررسی قرار دادند و به این نتیجه رسیدند که هیچ کدام از انواع آن ها، تأثیر عمده ای روی پوسیدگی دندان ندارند؛** پس خوب است بدانید پاداش افرادی که اهل مصرف حداقل ۵۰ تا ۶۰ گرم ماست هستند، این است که خطر ابتلای آن ها به بیماری های دندانی شدید، ۶۰ درصد کمتر از کسانی است که ماست دوست ندارند!^۵

❖ **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.**^۱

❖ **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 آن ها را به کلی برطرف می کند.^۱

❖ **قوه ادراک تان را برانگیخته می کند.** پس از مطالعاتی که ثابت کرد عملکرد مغز حیوانات توسط باکتری های روده دچار تغییر می شوند، پژوهشگران دانشگاه UCLA، تصمیم گرفتند درباره مشابه این عملکرد در انسان هم تحقیق کنند؛ بنابراین سه گروه از افراد را انتخاب کردند: گروه اول با ماست پروبیوتیک تغذیه شدند، گروه دوم با محصولات لبنی مشابه ماست و گروه سوم با ماست شیرین سنتی. نتیجه این بود که در زنانی که ماست طبیعی خورده بودند افزایش برقراری ارتباط در سلول های خاکستری مغز و غشای جلویی مغز (قسمت پیشانی) که روی قوه ادراک و شناخت ما تأثیر دارد، مشاهده شد. پس احتمالا با مصرف ماست باهوش تر خواهید شد!^۵

در کودکانی که دچار بیماری سوء جذب هستند، ماست به جذب دو ترکیب مهم غذایی پروتئین ها و مواد معدنی کمک می کند. اسید لاکتیک موجود در ماست، باعث سهولت جذب و هضم این ترکیبات مغذی می شود.^۶

باکتری های ماست، بسیاری از ویتامین های گروه B را می سازند و به خون می فرستند.^۱

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.^۱

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 عبارت دیگر، با مصرف ماست، سلامت دستگاه گوارش تان را تأمین کنید.^۱

سیستم گوارش تان را دوباره بازسازی می کند. در حالی که افراد صاحب نظر هنوز ماست پروبیوتیک را بی تأثیر می دانند اما عده ای همچنان مصرف ماست پروبیوتیک را توصیه می کنند و دلیل این توصیه را هم تأثیر ماست پروبیوتیک در تنظیم دستگاه گوارش و تقویت سیستم ایمنی بدن عنوان می کنند.^۵

ماست به روند گوارش شما کمک می کند و موجب عدم ابتلا به یبوست می شود، بیماری های التهابی روده به سراغ تان نمی آید و البته چون لاکتوز کمتری نسبت به شیر دارد، دچار عدم تحمل لاکتوز نمی شوید.^۵

بهترین دارو برای معده است، زیرا هم یبوست های مزمن و اسهال را درمان می کند و هم باکتری های مفیدی در معده تولید می کند که برای سلامت بسیار مفید است.^۱

ماست برای سلامت زنان بسیار مفید است و لاکتوباسیل موجود در آن، از تولید قارچ در بدن جلوگیری می کند. زنانی که به مقدار بیشتری ماست مصرف می کنند بیماری های قارچی کمتری دارند. همچنین ماست می تواند عفونت های مخمری را کاهش دهد. تحقیقات نشان

می دهد که خوردن یک لیوان ماست در روز، تعداد توده های مُخمِری در زنان را کاهش می دهد.^۶

ماست به طول عمر شما کمک می کند. پژوهشگران شواهدی یافته اند که شیر و ماست ، طول عمر را در کشورهایی که غذاهای اصلی آن ها شیر و ماست و محصولات لبنی تخمیر شده دیگری بوده، افزایش داده است.^۱

➤ منبع سرشار کلسیم است. کلسیم، یکی از مواد مُغذی مورد نیاز بدن ما است. کلسیم برای سلامت کلی جسم ما مهم می باشد. تقریباً " همه سلول های بدن ما ، به نوعی برای انجام کارهای خود به کلسیم نیاز دارند. همچنین کلسیم نقش مهمی در انقباض ماهیچه ها، انتقال پیام های عصبی و آزادسازی هورمون ها در بدن ما دارد. اگر می خواهید دندان ها و استخوان های قوی داشته باشید باید عادت کنید از ماست، این منبع سرشار از کلسیم را در برنامه غذایی خانواده تان داشته باشید.^۱

➤ خواص مرطوب کنندگی که در اسید لاکتیک ماست وجود دارد، ترک های کوچکی که روی پوست به وجود می آید، را از بین می برد.^۶

➤ ماست به عنوان منبع غذایی بسیار خوبی برای کلسیم، فسفر، ریبوفلاوین (ویتامین B2) و ید است. همچنین ماست ، منبع خوب ویتامین B12 ، زینک (روی) ، پتاسیم، پروتئین است.^۱

➤ ویتامین ها و مواد معدنی موجود در ماست کم چرب و ساده و سایر انواع ماست، می توانند فواید مهمی برای سلامتی داشته باشند .به عنوان مثال، ماست یونانی، می تواند به تأمین بخشی از مصرف روزانه پروبیوتیک شما، کمک کند.^۲

ماست های تهیه شده از شیر ، سرشار از پتاسیم هستند که برای حفظ فشار خون و خنثی کردن سدیم، مهم است .همچنین نقش مهمی در منظم نگه داشتن ضربان قلب و کمک به انقباض عضلات شما ایفا می کند.^۲

❖ **دورِ کمردان را کم می‌کند.** گنجاندن منظم ماست در رژیم غذایی سالم، لاغر تان می‌کند! در تحقیقات دانشگاهی، این مطلب اثبات شده است. پژوهشگران دریافته‌اند، نمونه‌های تحقیقی که هم‌زمان با رژیم غذایی و کم کردن کالری کلی بدن‌شان، روزانه حدود ۵۰۰ گرم ماست خوشمزه و ترش می‌خورند، تقریباً "۲۲ درصد بیشتر وزن کم می‌کنند و به طور باورنکردنی ۸۱ درصد بیشتر از کسانی که فقط کالری مصرفی‌شان را محدود می‌کنند، چربی شکمی از دست می‌دهند."^۵

❖ **دکتر مایکل زمل، استاد تغذیه و پژوهشگر می‌گوید:** "ماست برای کسانی که رژیم می‌گیرند، یک سوم بیشتر، عضلهٔ بدون چربی ذخیره می‌کند و این بدان معناست که ماست سوخت‌وساز بدن را بالا می‌برد، کالری بیشتری می‌سوزانید و در نتیجه کاهش وزن بیشتری خواهید داشت."^۵

❖ **اسید لاکتیک موجود در ماست می‌تواند باعث تحریک تولید کلاژن شود، ماده‌ای که برای ترمیم سلول‌های آسیب دیده پوست بسیار مهم و ضروری است و نتایج آن نشان دهنده پوستی جوان و شاداب است.**^۶

❖ **ماست سیستم دفاعی بدن را تقویت می‌کند.** مطالعات تحقیقات نشان داده است که مصرف زیاد ماست، به خصوص در افرادی مانند سالخوردگان که از ایمنی متوسطی برخوردارند، سیستم دفاعی را تقویت می‌کند و در نتیجه، مقاومت بدن آنان، در مقابله با بیماری‌ها افزایش می‌یابد.

۱

❖ **پژوهشگران دانشگاه وین کشف کرده‌اند که خوردن ماست، یکی از بهترین راه‌های بالا بردن سیستم ایمنی بدن در برابر سرماخوردگی است.** آن‌ها دریافته‌اند زنانی که روزانه حدود ۱۱۵ گرم ماست می‌خورند، بدن قوی‌تری دارند و سلول‌های T (سلول‌هایی که با بیماری و عفونت مبارزه می‌کنند) آنان نسبت به زمانی که هنوز شروع به خوردن ماست نکرده بودند، فعال‌تر شده‌اند. دکتر الکس مایر (Alexa Meyer)، پژوهشگر تغذیه در این رابطه می‌گوید: "باکتری‌های سالم موجود در ماست، به ارسال پیام به سلول‌های تقویت ایمنی در بدن برای بالا بردن قدرت آن‌ها کمک می‌کنند تا بتوانند با مواد مضر مقابله کنند."^۵

ماست می تواند لکه های نا زیبا روی پوست، را کاهش دهد. برای برطرف کردن لکه ها، لازم است تا چند قطره آب لیمو را در ماست بریزید و به آرامی چند دقیقه ای روی قسمت مورد نظر ماساژ دهید. این کار را ۲ بار در هفته تکرار کنید.^۶

اشتهای تان را متعادل تر می کند. مطالعات درباره غذاهای حاوی پروتئین، بالا نشان می دهد این غذاها می توانند گرسنگی شما را برطرف کنند و مانع پُرخوری زیادتان در لحظه می شوند.^۵

باید بدانید که ماست، منبع ابتدایی پروتئین، است اما همه انواع ماست ها دارای میزان یکسان پروتئین نیستند. در حالی که ماست چکیده، مقدار قابل توجهی پروتئین در هر وعده تأمین می کند. در واقع این مقدار، می تواند دو برابر حالت عادی باشد؛ بنابراین در هر ظرف ماست، بالای ۲۰ گرم پروتئین وجود دارد. توصیه می شود برای آنکه حس سیری کنید، یکی از انواع ماست را که حداقل ۱۰ گرم پروتئین در هر وعده به شما برساند، انتخاب کنید.^۵

در صورت بروز آفتاب سوختگی، مقداری ماست را روی پوست حساس آسیب دیده بمالید و تاثیر خنک کننده آن را خیلی زود احساس کنید.^۶

ماست در کاهش احتمال بروز سرطان روده مؤثر است.^۱

در کشورهای اروپایی از ماست در پیش غذاهای مختلف، استفاده می شود.^۱

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.^۱

ماست کم چرب، حفظ عضلات در وضعیت مناسب را آسان می کند.^۱

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 تمرین های ورزشی تان قبل از تمرین، حداقل یکی دو قاشق ماست بخورید تا اثر جادویی آن را ببینید.^۱

ماست در مقابله کردن با مَوخُوره ، بسیار موثر است و این به دلیل مواد مغذی درون آن است.^۶

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.^۱

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.^۱

بعضی غذاها هستند که به شما در جهت تقویت عملکرد سیستم ایمنی کمک می کنند که ماست هم از این دسته خوردنی ها است. ماست، با داشتن باکتری های مخمر درونش، به آمادگی سیستم ایمنی بدن کمک می کند.^۱

ویتامین ها و پروتئین های موجود در ماست، رطوبت را برای موهای خشک و آسیب دیده تامین می کند و موجب تغذیه و نرمی موها می شود. برای این منظور ماست را روی همه موها به خصوص قسمت های خشک بگذارید و سر را با یک رُوسری بپوشانید و اجازه دهید نیم ساعت بماند. سپس موها را کاملاً " آبکشی نمایید و شامپو بزنید.^۶

ماست در درمان اسهال، نقش مثبت و مهمی ایفا می کند.^۱

پروتئین موجود در ماست ،می تواند به بدن شما احساس سیری بدهد . افرادی که غذاهای سرشار از پروتئین بیشتری می خورند، بیشتر احتمال دارد از غذاهایی که کربوهیدرات های فرآوری

شده زیادی دارند، دوری کنند. انواع خاصی از ماست مانند ماست یونانی، پروتئین بیشتری دارند. برای تعیین سطح پروتئین بالاتر، برچسب را بررسی کنید.^۲

ماست، یک عامل مُعتدل کننده میزان کلسترول بدن (چربی خون) 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 بروز بیماری های قلبی می گردد.^۱

درپیشگیری از پوکی استخوان نقش دارد. ماست سرشار از کلسیم و ویتامین D 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 D 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.^۱

ماست عفونت های ادراری را بهبود می بخشد.^۱

مطالعات نشان داده است خوردن یک یا دو لیوان ماست و دوغ، باکتری های خوب دستگاه گوارش را زیاد می کند که در درمان بیماری های قارچی نقش مهمی دارد.^۱

عده ای بر این باورند که خوردن ماست، بر زیبایی صورت می افزاید.^۱

شست و شوی سر با ماست، مو را تقویت کرده و از ریزش آن جلوگیری می کند. اسید لاکتیک موجود در ماست، پوسته های مُرده را از موها جدا می کند و به آن ها درخشندگی می بخشد.^۶

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.^۱

فشارخون را کاهش می دهد. تحقیقی در مجله آمریکا (Clinical Nutrition) نشان 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.^۱

ماست در پیشگیری 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.^۱

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. همچنین ماست سرشار از ماده معدنی "روی" است که به بهبود زخم ها و لکه های ناشی از آکنه کمک می کند. علاوه بر این، ماسک ماست، 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.^۱

استفاده از ماست به عنوان ماسک صورت، می تواند گزینه ای برای روال مراقبت از پوست شما باشد، تا درخشندگی و خاصیت ارتجاعی پوست شما را بهبود بخشد و به حفظ رطوبت کمک کند.^۲

ماست از بین برنده لکه های قهوه ای می باشد و می تواند حلقه های سیاه دور چشم را نیز، بهبود بخشد.^۱

به بازیابی بدن، بعد از ورزش کمک می کند. متخصصان معتقدند، ۶۰ دقیقه بعد از انجام تمرین های ورزشی، بهترین زمان برای تغذیه و بازیابی بدن با مواد غذایی مغذی است. در این بین، پروتئین یک انتخاب عالی است که می توانید از ماست به عنوان یک میان وعده، ایده آل در یک ساعت بعد از تمرین دریافت کنید.^۵

✚ **سفید کننده پوست است.** اگر ماسک ماست، 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.^۱

ماست به مداوا و جلوگیری از بروز التهاب مفاصل، کمک می کند.^۱

✚ **خوردن ماست می تواند به جلوگیری از بروز عفونت واژن کمک کند.** مصرف ماست ممکن است عفونت های واژن را کاهش دهد.^۲ خاصیت خنک کنندگی ماست، باعث از بین رفتن عفونت های واژن می شود؛ بنابراین بهتر است روزانه ماست مصرف کنید؛ زیرا با مصرف غذاهای جدید، احتمال ابتلا به این عفونت ها افزایش یافته است؛ بنابراین زنان باید برای خودداری از ابتلا به این عفونت، روزانه ماست مصرف کنند.^۱

✚ **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 پاک سازی 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.^۱

✚ **مصرف ماست، باکتری های روی زبان را کاهش و از عفونت دهان و دندان جلوگیری می کند.^۱**

✚ **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 بشوئید.^۱

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.^۱

✚ برای دادن رطوبت طبیعی به موهای خود، از ماست استفاده نمایید. ماست، موهای خشک و مُرده را به مُوهای درخشان و شاداب تبدیل می کند. علاوه بر این، باعث کاهش تقسیم و چند قسمتی شدن انتهای مو می گردد.^۱

✚ اگر پای شما خُشک و خُشن 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 بشوید و خشک نمایید.^۱

✚ اشتهای تان را متعادل تر می کند. مطالعات درباره‌ی غذاهای حاوی پروتئین بالا، نشان می دهد این غذاها می توانند گرسنگی شما را برطرف کنند و مانع پُرخوری زیادتان در لحظه می شوند.^۱

✚ به افزایش جذب مواد معدنی کمک می کند. اسید لاکتیک موجود در ماست، جذب مواد معدنی را در بدن افزایش می دهد و مشکلات جذب روده ای در کودکان را نیز رفع می کند.^۱

✚ درپیشگیری از ورم و زخم معده نقش دارد. مصرف روزانه ماست، از بروز این مشکلات و دردهای بعدی جلوگیری خواهد نمود.^۱

✚ تهیه ماست میوه ای، به خصوص برای کودکان، روش مناسبی در تشویق آنان به مصرف لبنیات و میوه است و می تواند به عنوان میان وعده ای سالم، جایگزین میان وعده های چرب و پُر کالری کودکان شود. ضمن اینکه همراهی ماست و میوه، باعث می شود ویتامین های موجود در میوه، به کمک اسید لاکتیک موجود در ماست، بهتر جذب شوند.^۱

ماست یونانی، منبع عالی ویتامین B12 است که به جلوگیری از کم خونی و حفظ سلامت سلول های خونی و اعصاب کمک می کند.

✚ ماست بدون چربی است و بافت خامه ای تری نسبت به سایر انواع دارد. می توان آن را در انواع مختلفی از جمله بدون چربی یا کم چرب، یافت. میزان چربی ماست با نوع شیری که برای تهیه آن استفاده می شود، تعیین می شود.^۲

✚ ماست یونانی، که آن هم با صاف کردن ماست معمولی، برای حذف مایع و آب پنیر اضافی تهیه می‌شود، نوعی ماست محبوب است. این ماست غلیظتر و چگال‌تر از ماست معمولی است و غلظت پروبیوتیک بالاتری دارد و تا دو برابر پروتئین، در هر وعده دارد که می‌تواند به شما کمک کند مدت طولانی‌تری سیر بمانید.^۲

✚ ماست یونانی معمولاً قند، کربوهیدرات و کالری کمتری دارد و منبع خوبی از یُد است که از عملکرد سالم تیروئید و سیستم ایمنی قوی پشتیبانی می‌کند.

✚ ماست یونانی با کاهش سطح کلسترول و تری گلیسیرید مرتبط است که می‌تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش دهد. کلسترول و تری گلیسیرید، می‌توانند به مرور زمان شریان‌های شما را سفت یا مسدود کنند و منجر به بیماری قلبی یا تصلب شرایین شوند. با کنترل کلسترول، ماست یونانی ممکن است به جلوگیری از بیماری قلبی یا کُند کردن پیشرفت آن کمک کند.^۲

✚ مصرف ماست یونانی، ممکن است به کاهش خطر ابتلا به دیابت کمک کند. تجزیه و تحلیل اخیر از ۱۱ مطالعه نشان داد که خوردن منظم ماست، می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را تا ۱۴ درصد کاهش دهد. برای درک دلیل این اتفاق، مطالعات بیشتری لازم است، اما شواهد پشت این ارتباط، امیدوارکننده است.^۲

ماست کفیر، یک پروبیوتیک قوی‌تر از ماست معمولی است.^۲

✚ ماست یونانی معمولاً نسبت به ماست سنتی، سفت‌تر است، پروتئین چربی‌سوز بالاتری دارد و دارای میزان بیشتری پروبیوتیک است. باکتری‌های خوب موجود در ماست، نه تنها به سیستم گوارش شما کمک می‌کند، بلکه باعث جذب بیشتر مواد مغذی به بدن‌تان می‌شود و سلامت سیستم ایمنی بدن را بهبود می‌بخشد.^۵

✚ ماست یونانی، کاربردهای بالقوه متعددی در دستورهای غذایی خوش‌طعم و شیرین دارد و می‌توان آن را به صورت ساده مصرف کرد.^۲

✚ ماست کفیر، یک ماست نوشیدنی محسوب می‌شود و از تخمیر شیر گاو پاستوریزه کامل، نیمه‌چرب یا کم‌چرب و اضافه کردن دانه‌های کفیر به شیر تهیه می‌شود. این ماست در

مقایسه با ماست معمولی، فرآیند تخمیر طولانی‌تری را طی می‌کند و طعمی تا حدودی ترش و بافتی کمی حباب‌دار دارد. در طول تخمیر، مقدار لاکتوز موجود در کفیر کاهش می‌یابد، به دلیل آنزیمی که به طور طبیعی در دانه‌های کفیر وجود دارد، که می‌تواند ماست کفیر را برای افرادی که به لاکتوز حساسیت دارند، مناسب‌تر کند.^۲

مطالعات نشان داده‌اند که کفیر، دارای خواص ضد باکتریایی است و به سلامت استخوان، سرطان و آلرژی [[حساسیت]] کمک می‌کند، اما تحقیقات بیشتری لازم است.^۲

ماست پروبیوتیک، برای سلامت روده شما مفید است. پروبیوتیک‌ها، که شامل گونه‌های خاصی از باکتری‌ها هستند، به حفظ باکتری‌های خوب در بدن شما کمک می‌کنند. اگر به مقدار مناسب مصرف شوند، می‌توانند به شما در دستیابی به برخی از مزایای سلامتی کمک کنند. این می‌تواند به مدیریت علائم بیماری‌های گوارشی مانند نفخ و اسهال کمک کند. همچنین می‌تواند به هضم مواد مغذی مانند فیبر کمک کند. همه ماست‌ها، پروبیوتیک نیستند.^۲

ماست را می‌توان به عنوان تنقلات سالم در هر ساعت از روز، مصرف کرد.^۱

پزشکان معتقدند که پروبیوتیک‌های موجود در ماست، می‌توانند به التهاب کمک کنند یا انسولین طبیعی را در بدن تقویت کنند.^۲

همه انواع ماست به دلیل باکتری‌های زنده‌ای که در آن‌ها وجود دارد، دارای ارزش غذایی هستند.

توصیه های مهم :

هنگام بررسی اندازه وعده‌ها، بررسی میزان چربی ماست مهم است. می‌توان آن را با شیر بدون چربی، شیر ۲ درصد یا حتی شیر کامل تهیه کرد. بسته به میزان چربی، کالری ماست می‌تواند متفاوت باشد.^۲

✚ بر اساس نیازها یا اهداف سلامتی خود، ماستی را انتخاب کنید که برای شما مناسب‌تر باشد. بررسی برچسب از نظر کلسیم و پروتئین بالا، چربی کم، بدون شکر افزوده و مواد تشکیل‌دهنده ساده، کلید انتخاب سالم‌ترین گزینه‌های موجود است.^۲

✚ سعی کنید دفعهٔ دیگر که به سوپر مارکت رفتید، ماست را در فهرست خرید خود جای دهید تا بتوانید از فواید آن بهره‌مند شوید.^۱

✚ به دنبال ماست‌هایی باشید که چربی آن‌ها پایین است و شکر کمی دارند.^۱ هنگام بررسی انواع ماست برای خوردن، بهتر است با انواع ساده و بدون شکر شروع کنید انجام این کار، به کنترل قند و کالری کمک می‌کند و می‌تواند انعطاف‌پذیری در دستور العمل‌ها را فراهم کند.^۲

مصرف روزانه یک تا دو فنجان ماست ساده کم‌چرب، می‌تواند یک افزودنی سالم به رژیم غذایی شما باشد، بدون اینکه حفظ وزن را دشوار کند.^۲

✚ بین ماست پرچرب، کم‌چرب یا بدون چربی تصمیم بگیرید. هنگام خرید ماست، اولین تصمیم شما، این است که آیا گزینه چربی معمولی، کم‌چرب یا بدون چربی را می‌خواهید. احتمالاً یک برند مورد علاقه دارید که بافت یا طعم مناسبی برای جوانه‌های چشایی شما داشته باشد. در این صورت، به آن پای بند باشید. اما برچسب را از نظر میزان قند بررسی کنید. برخی از طعم‌ها و برندها، قند بیشتری نسبت به سایرین دارند.^۲

✚ شیرین‌کنندهٔ خود را انتخاب کنید. تصمیم دیگر این است که آیا شیرین‌کننده‌های مصنوعی، که در اکثر ماست‌های "سبک" استفاده می‌شوند می‌خواهید یا اینکه با بیشتر کالری‌های حاصل از شکر مشکلی ندارید. اگر به طعم‌های پس از خوردن حساس هستید، ممکن است بخواهید از ماست‌های سبک اجتناب کنید. اگر شیرین‌کننده‌هایی مانند سوکرالوز^۱، یک شیرین‌کننده طبیعی است^۱] برای تان مهم نیست، ماست‌های سبک زیادی برای انتخاب وجود دارد. گزینه دیگر انتخاب ماست ساده است که به طور طبیعی حاوی شکر اضافه نیست. می‌توانید برای طعم شیرین‌تر، میوه‌های تازه و ادویه‌های طبیعی مانند دارچین یا زنجبیل اضافه کنید.^۲

سعی کنید ماست را به برنامه غذایی روزانه اضافه کنید تا از بسیاری از بیماری های دستگاه گوارش، در امان باشید! ^۱

همه انواع ماست به دلیل کشت باکتری های زنده ای که دارند، دارای ارزش غذایی هستند. ماستی را انتخاب کنید که بر اساس نیازها یا اهداف سلامتی شما، بهترین عملکرد را داشته باشد. ^۲

از خوردن پرتقال و ماست با هم بپرهیزید، زیرا باعث بروز اگزما می شود. ^۱

شما می توانید در منزل ماست میوه ای را با افزودن میوه هایی مانند هلو، گلابی، موز تهیه کنید. فقط به یاد داشته باشید که در تهیه ماست میوه ای، بهتر است از میوه های با طعم ملایم تر، استفاده شود. ^۱

ماست را با دانه کتان میل کنید. هر بار که ماست می خورید، عادت کنید که یک قاشق غذاخوری دانه کتان آسیاب شده را هم بزنید. در برخی از برندها، یک قاشق غذاخوری دانه کتان آسیاب شده تقریباً ۳ گرم فیبر [(الیاف غذایی)] و تقریباً ۲ گرم امگا ۳ گیاهی سالم، به ماست اضافه می کند. ^۲

برای امتحان کردن ماسک صورت ماست در خانه، بهتر است از ماست یونانی ساده و بدون چربی استفاده کنید، زیرا بافت غلیظتری دارد. سعی کنید عسل را به ماست اضافه کنید تا یک ماسک □ صورت ساده، درست کنید. این امر، می تواند به عنوان یک درمان ضد باکتری و آنتی اکسیدانی برای پوست شما عمل کند. ^۲

ماست را در یخچال و در ظرف اصلی خود نگه داری کنید. ^۱

افرادی که نمی توانند شیر را هضم کنند، می توانند از ماست استفاده کنند، بدون آنکه علائم حساسیت نشان دهند. ^۱

بهتر است برای دریافت کلسیم، برای دختران در حال بلوغ که رشد سریعی دارند، به جای استفاده از مکمل ها، از فرآورده های لبنی مانند ماست استفاده کنید. ^۱

❖ تاریخ انقضاء روی ظرف ماست را کنترل کنید، تا از تازگی آن مطمئن شوید.^۱

❖ از خرید ماست هایی که رنگ و طعم یا افزودنی های غیر طبیعی دارند، پرهیزید.^۱

❖ با ماست، میان وعده خامه ای تری درست کنید. با اضافه کردن ماست به جای بستنی یا ماست یخ زده، میان وعده خود را خامه ای و غلیظ کنید.^۲

با اضافه کردن میوه، انواع توت، خشکبار، آب نبات به ماست خود می توانید آن را به یک دسر خوشمزه تبدیل و جایگزین دسرهای ناسالم کنید.^۱

❖ به دنبال ویتامین D باشید. هنگام لذت بردن از ماست سرشار از کلسیم، چرا ماستی را انتخاب نکنید که میزان مصرف ویتامین D شما را نیز افزایش دهد؟ برخی از پرندها، صفر درصد از ارزش روزانه ویتامین D را فهرست می کنند؛ برخی دیگر ۲۰ درصد.^۲

❖ به دنبال ماستی باشید که از شیر غیر مصنوعی درست شود. این نوع ماست ها، با طعم و اندازه های مختلف عرضه می شود و قابل دسترس تر هستند.^۱

❖ مصرف زیاد ماست، برای افراد مبتلا به بیماری صرع، یبوست روده ای، شب ادراری، آلرژی، رماتیسم، خار پاشنه، بیماری های اعصاب و روان توصیه نمی شود.^۶

❖ در دستورهای غذایی، می توانید به جای شیر از ماست استفاده کنید. به عنوان مثال در کلوچه پنکیک و پای انواع میوه ها.^۱

❖ به دلیل طبع سرد ماست، بهتر است افراد در مصرف این ماده غذایی تعادل را رعایت کنند و طبع بدنی خود را در نظر بگیرند.^۶

❖ از ماست، در دستور العمل ها استفاده کنید. ماست، به عنوان یک ماده جایگزین در بسیاری از دستور العمل ها عمل می کند. ماست ساده، می تواند در مواقع ضروری (سیب زمینی های بیش از حد پخته شده) جایگزین خامه تُرش شود. همچنین می توانید مقداری از روغن یا کره مورد نیاز در دستور پخت کیک را با طعم مکمل ماست، جایگزین کنید. این ماست می تواند جایگزین تمام چربی مورد نیاز در مخلوط کیک نیز باشد.^۲

اگر می‌خواهید ماستِ طعم‌دار خودتان را درست کنید، با ماست ساده مورد علاقه خود، شروع کنید و انواع غذاها و طعم‌ها را به آن اضافه کنید.^۲

ماست را به بخشی از یک میان وعدهٔ عالی، تبدیل کنید. با ترکیب ماست پر پروتئین با یک غذای پُرفیبر، مانند میوه (تازه یا منجمد) و یا غلات صبحانه پُرفیبر، یک میان وعده عالی درست کنید. همچنین می‌توانید بسیاری از غلات صبحانه کم‌قند، با ۴ گرم یا بیشتر فیبر در هر وعده پیدا کنید.^۲

مصرف زیاد ماست، به دلیل اسید لاکتیک به ریه، کلیه، مغز و اعصاب آسیب وارد می‌کند.^۶

در محل کار، ماست بخورید. مقداری ماست بخريد و آن را در یخچال محل کارتان نگه دارید. (فراموش نکنید که نام خود را روی آن بنویسید.) در روزهایی که به یک میان وعده صبح یا عصر نیاز دارید، ماست برای شما آماده خواهد بود.^۲

به طور کلی باید از مصرف ماست یخ زده اجتناب کرد. این ماست حاوی باکتری‌های زنده کافی نیست، به این معنی که ممکن است برای افرادی که به لاکتوز حساسیت دارند، مشکلاتی ایجاد کند.^۲

اگر به لاکتوز حساسیت دارید یا به شیر حساسیت دارید، باید در مصرف غذاهای لبنی مانند ماست احتیاط کنید. برخی از افراد مبتلا به عدم تحمل لاکتوز، ممکن است بتوانند ماست را به میزان متوسط مصرف کنند، زیرا لاکتوز، در طول تولید ماست تا حدی تجزیه شده است. همچنین، پروبیوتیک‌ها یا باکتری‌های زنده و فعال موجود در ماست، می‌توانند به تجزیهٔ لاکتوز باقی مانده کمک کنند.^۲

منابع :

۱- با مصرف ماست کنار غذای تان چه جورید؟! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

2-Health Benefits of Yogurt, Kristin Mitchell, Zilpah Sheikh, Web MD, 2025,(<https://www.webmd.com>)

3-10 Surprising Health Benefits of Yogurt,

Holly Klamer, 2025, (<https://www.caloriesecrets.net/>)

4-Yogurt, Harvard College, 2025,
(<https://nutritionsource.hsph.harvard.edu>)

5-<https://www.asriran.com>

6-<https://namnak.com>

برای مطالعه بیشتر:

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

- دائره المعارف تغذیه، جین اندرسن، باربارا دسکینز، ترجمه و تدوین: دکتر بهروز فتحی، چاپ اول، ۱۳۷۹، نشر آبی

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

-Health Benefits of Yogurt, Dairy Council of California, 2018,
(<https://www.healthyeating.org>)

- 7 Impressive Health Benefits of Yogurt, Healthline, 2018,
(<https://www.healthline.com>)

-Klisa Hark, Darwin Deen: Nutrition for Life, PP.45, 83,134, 213,
230, 311, 2005, Dorling Kindersley

-Ian Marber: **Super Eating**, PP.86, 149, 2008, Quadrille,

- 10 **Surprising Health Benefits of Yogurt**, Meredith Corporation, 2018, (<https://www.fitnessmagazine.com>)
 - Briget Jones:**Ultimate Mind and Body Food for Healthy Living**,pp.76,99,106,118,136,154,2008,Caxton
 - Jenny Stacey: **Ultimate food Practitioner for Healthy Living**, pp.31, 89, 2001, Caxton
 - 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

vahiderfani.ir

Telegram : جاده سلامتی

Telegram : با کوه نوردان