

همه چیز درباره ماست



امروزه به هر سوپرمارکتی که بروید با انواع فزاینده‌ای از ماست‌ها برای انتخاب کردن روبه‌ور می‌شوید. ماست که زمانی غذایی سالم شمرده می‌شد، اکنون به غذایی مد روز بدل شده است که با انواع رایحه‌ها، قوام‌ها، سبک‌ها، منابع شیر، محتوای چربی، و شیرین‌کننده‌ها عرضه می‌شود.

امروزه به هر سوپرمارکتی که بروید با انواع فزاینده‌ای از ماست‌ها برای انتخاب کردن روبه‌ور می‌شوید. ماست که زمانی غذایی سالم شمرده می‌شد، اکنون به غذایی مد روز بدل شده است که با انواع رایحه‌ها، قوام‌ها، سبک‌ها، منابع شیر، محتوای چربی، و شیرین‌کننده‌ها عرضه می‌شود.

ارزش تغذیه‌ای و سلامت‌بخش ماست در کانون این گرایش به مصرف آن قرار دارد. گزارش جدید شرکت "سرویس‌های جهانی AC Nielsen" حاکی از آن است ماست جزو رده‌های غذایی است که در جهان سریع‌ترین رشد را دارد.

ماست با برآوردن نیاز مصرف‌کننده به غذاهای سالم، غذایی سریع، ساده و مطبوع برای اغلب افراد است. ماست به راحتی در دسترس و قابل حمل است، می‌توانید هنگامی که وقت ندارید آن را به بنوشید یا به شیوه قدیم آن را با قاشق بخورید.

همه ماست‌ها از لحاظ تغذیه‌ای برتر نیستند

برای یافتن سالم‌ترین ماست که چربی و قند کمی داشته باشید، باید برچسب تغذیه‌ای روی آن را چک کنید. به یاد داشته باشید که قند در این برچسب شامل قندهای افزوده شده و لاکتوز، قند طبیعی شیر است.

یک وعده ماست ساده حاوی 8 تا 12 گرم قند لاکتوز بدون قندهای اضافی است. در صورتی که ماست حاوی میوه، عصاره میوه، شربت ذرت پر فروکتوز، شربت نیشکر یا سایر شیرین‌کننده‌ها باشند، قند آنها هم را باید نظر بگیرید.

به ماست اغلب شکر اضافه می‌شود و همچنین ممکن است روی آن لایه‌ای از مواد مختلف برای مخلوط کردن با ماست گذاشته شده باشد، که آن هم به کالری ماست اضافه می‌کند.

هنگامی موضوع افزودن شیرین‌کننده‌های مصنوعی به ماست مطرح است، می‌توانید با انتخاب آنها میزان کالری دریافتی‌تان را کاهش دهید. البته می‌توانید برای کاهش کالری دریافتی‌تان، به ماست کم‌چربی میوه‌های خودتان را اضافه کنید.

محتوای چربی ماست به شیر آن بستگی دارد، که شامل شیر بدون چربی یا چرخ کرده، شیر 1 درصد، 2 درصد، شیر کامل، شیر کامل با اضافه کردن خامه می‌شود.

اغلب کارشناسان تغذیه ماست کم‌چربی یا بدون چربی را توصیه می‌کنند.

منافع تغذیه‌ای ماست

ماست غنی از پروتئین، کلسیم، ویتامین‌های گروه B است و در بسیاری از موارد با ویتامین D هم غنی می‌شود. یک وعده 250 گرمی از ماست حاوی 8 تا 12 گرم پروتئین است.

ماست یک منبع عالی کلسیم است، به طوری که یک بسته 250 گرمی آن حاوی یک سوم میزان کلسیم لازم روزانه شماست. ماست نسبت به میزان مشابه از شیر گاو اندکی بیشتر کلسیم دارد. ماست همچنین منبعی غنی از پتاسیم، ریبوفلاوین، ویتامین B12 و فسفر است.

چند وعده خوردن ماست کم‌چربی یا بی‌چربی در روز می‌تواند کمبودی که اغلب کودکان و بزرگسالان در میزان لازم روزانه کلسیم، پتاسیم، و ویتامین D دارند، را برطرف کند.

ماست تازه حاوی باکتری‌های مفیدی است که دل‌آشوبه را برطرف می‌کنند و به حرکات معده نظم می‌دهند، و احتمالا ایمنی بدن را تقویت می‌کنند. اگر بخواهید از این مزیت استفاده کنید باید از ماست‌هایی استفاده کنید پس از فرآیند تخمیر گرما داده نشده باشند، چرا که حرارت اغلب باکتری‌های مفید فعال را می‌کشد.

افرادی که دچار عدم تحمل به لاکتوز هستند و نمی‌توانند شیر بخورند، ممکن است ماست‌های تازه که حاوی باکتری‌های فعال هستند را تحمل کنند، زیرا فرآیند تخمیر تا حدی به هضم لاکتوز کمک می‌کند و آن برای این افراد قابل‌هضم‌تر می‌کند.

انواع ماست‌ها

ماست یونانی: ماستی که غلیظ‌تر و سفت‌تر از ماست‌های معمول است سعی کنید انواع کم‌چربی یا بدون چربی آن را انتخاب کنید، که نسبت به ماست‌های معمول دو برابر بیشتر پروتئین دارد و میزان قند آن نصف آنها است.

ماست شیر گوسفند: ماست گوسفندی غنی‌تر و چرب‌تر از ماست گاوی است، میزان کلسیم آن دو برابر آن است و پروتئین بیشتری هم دارد. این ماست برای موارد پخت و پز ایدئال است. این ماست نسبت به ماست‌های دیگر درجه حرارت‌های بالاتری را بدون وا رفتن تحمل می‌کند.

ماست شیر بز: این ماست یکی از محبوب‌ترین ماست‌ها در سراسر جهان است. به طور معمول این ماست از شیر کامل بز تهیه می‌شود، نسبت به ماست گاوی قوام نرم‌تری دارد و اندکی مزه شیرین و شور دارد. میزان کلسیم آن کمتر است و معمولاً چربی بیشتری دارد، اما با چرخ کردن آن می‌توانید میزان چربی آن را کم کنید.

ماست سویا: از لوبیای سویا ساخته می‌شود و چربی‌اشباع شده یا کلسترول ندارد، پروتئین آن کمتر است و معمولاً با کلسیم غنی می‌شود تا بتواند با ماست شیر گاو رقابت کند.

به گفته کارشناسان بهترین ماست ماست‌های ساده و کم‌چربی هستند که خودتان مطابق سلیقه‌تان به آنها میوه، مغزهای خوراکی، غلات سبوس‌دار یا غلات صبحانه دانه‌ای اضافه می‌کنید.

دستورالعمل‌های ساده برای درست کردن مخلوط‌های ماست

خودتان ماست کم‌چرب و کم قند مورد علاقه‌تان را انتخاب کنید.

ماست را در صبحانه یا به صورت غذای حاضری به صورت یک مخلوط لایه‌لایه ماست با میوه و غلات کامل یا با قرار دادن لایه‌ای از عسل، دانه‌های انار و گردوی خردشده در راس بخورید.

مخلوط‌های سرد ماست و میوه که از مخلوط کردن تمشک و میوه‌های مشابه تازه یا منجمد شده، موز، چند مکعب یخ و ماست ساده کم‌چربی ساخته می‌شوند نیز می‌تواند یک غذای حاضری خوب یا یک صبحانه سریع باشند.

می‌توانید برای افزودن مواد مغزی به دستور پخت غذاهای‌تان، به جای خامه یا مایونز از مقدار مشابه ماست یونانی بی‌چربی در سالادها و سایر غذاها استفاده کنید.

می‌توانید به سس گوشت ماست ساده اضافه کنید تا به نرم شدن گوشت کمک شود. سس یونانی "ترازیکی" برای ماهی یا مرغ را با افزودن خیار خردشده و نعنا به ماست بی‌چربی سبک یونانی درست کنید.

ماست کم‌چربی معمولی را با اضافه کردن آناناس خرد شده شیرین کنید و با قرار دادن خیار بر روی آن دسر "پینا کولادا" درست کنید. سیب پخته‌شده را در بالای ماست مخلوط شده با ادویه پای سیب بگذارید.

راه بسیاری برای لذت بردن از ماست وجود دارد، که تنها محدوده آن خلاقیت و تخیل شماست.