

دوغ ضرر هم دارد!



اگر چه مصرف دوغ به عنوان یک نوشیدنی سالم به همراه غذا در ماه‌های گرم سال توصیه می‌شود اما مصرف بیش از حد دوغ می‌تواند تعادل بدن را از وضعیت عادی خارج کند.

اگر چه مصرف دوغ به عنوان یک نوشیدنی سالم به همراه غذا در ماه‌های گرم سال توصیه می‌شود اما مصرف بیش از حد دوغ می‌تواند تعادل بدن را از وضعیت عادی خارج کند.

برخی افراد جهت ترش و گازدار شدن دوغ، آن را در دمای محیط نگهداری می‌کنند.

دوغ یکی از سالم‌ترین نوشیدنی‌های سنتی در ایران است که مصرف آن خصوصا در فصول گرم سال بسیار توصیه می‌شود. این نوشیدنی می‌تواند پروتئین، چربی، ویتامین‌های B، D، کلسیم و همچنین آب مورد نیاز بدن را تا حدودی تامین کند. با ویژگی‌های دیگر این نوشابه در ادامه آشنا شوید.

دوغ به دلیل طبیعت سرد، علائم گرم‌زدگی، خستگی و عطش را التیام بخشیده و مانند ماست، حاوی میکروارگانیزم‌های زنده و مفیدی است که از رشد و تکثیر بسیاری از باکتری‌های مضر در دستگاه گوارش جلوگیری می‌کند. معمولا دوغ را به روش سنتی و صنعتی تهیه می‌کنند.

در روش سنتی یا روستایی ماست را به همراه آب در مُشک یا کیسه‌های پوستی می‌ریزند و تکان می‌دهند و بر اثر ضربات وارده دوغ حاصل می‌شود. در این روش به دلیل آن که نظافت کیسه‌های پوستی مشکل است احتمال آلودگی میکروبی در فرآورده حاصله زیاد است. به این جهت توصیه می‌شود دوغ را به صورت صنعتی یا خانگی تهیه کنید.

در صنعت، ماست را با میزان مناسبی آب در تانک‌های مجهز به همزن مخلوط کرده و بعد از اختلاط کامل آن را با رعایت موازین بهداشتی سرد و بسته‌بندی می‌کنند. این نوشیدنی به دلیل آن که در دمای گرم محیط و در برابر فساد مقاوم است نیاز به هیچ نگهدارنده مصنوعی نداشته و مصرف آن برای افرادی که دچار عدم تحمل لاکتوز هستند، مناسب است.

البته دوغ صنعتی خالی از اشکال نیست. این نوشیدنی سرشار از نمک بوده و برای مبتلایان به فشار خون بالا، بیماران قلبی - عروقی و کسانی که دچار نارسایی کلیوی هستند بسیار مضر است. بنابراین برای آن که این افراد از مصرف این نوشیدنی مفید بی‌بهره نمانند، بهتر است در منزل و به صورت خانگی آن را تهیه کنند.

معمولا برخی افراد جهت ترش و گازدار شدن این نوشیدنی آن را در دمای محیط نگهداری می‌کنند. این روش نگهداری برای سلامت افراد مشکلی ایجاد نخواهد کرد. این نوشیدنی به طور طبیعی حاوی باکتری‌های مولد اسید لاکتیک و همچنین مخمرهای مولد گاز است که در دمای محیط فعال تر و باعث ایجاد طعم اسیدی و گازی می‌شوند.

اما بد نیست بدانید اگر در این روش نگهداری آنزیم‌های تجزیه‌کننده پروتئین فعال شوند دوغ آلوده به کپک شده و بلافاصله تغییر رنگ و مزه داده و تاریخ انقضای آن سریع‌تر از آنچه روی بطری نوشته شده فرا می‌رسد که استفاده از آن توصیه نمی‌شود. بنابراین بهترین روش برای ماندگاری مطلوب دوغ نگهداری آن در دمای یخچال است. دوغ اگر به وسیله گاز CO2 گازدار شود مضرات گاز افزوده شده به آن مانند نوشابه‌های گازدار خواهد بود.

اغلب برای طعم دار کردن دوغ از نعنا، پونه، کاکوتی یا گلبرگ‌های خردشده گل محمدی و برخی عرقیات استفاده می‌شود که علاوه بر ایجاد طعم خوشایند، بر خواص درمانی دوغ می‌افزاید. دوغ حاوی نعنا و پونه، به ترشح شیره معده و هضم غذا کمک می‌کند و نفخ حاصل از دوغ را رفع و دل‌پیچه را التیام می‌بخشد. این دوغ خنک‌کننده محیط دهان بوده و به گردش هر چه بهتر خون کمک کرده، مجاری گوارشی را ضدعفونی و برای رفع سسکسه و اسهال ناشی از گرمی هوا نافع و به عملکرد مطلوب کبد کمک می‌کند.

دوغ حاوی کاکوتی، مقوی قلب و معده بوده و مسکن سردردهای ناشی از گرمی هواست و به دلیل خاصیت ضدعفونی‌کنندگی، کرم‌کش قوی بوده و خلط‌آور خوبی است و برای التیام علائم رماتیسم نافع است. دیگر خواص دوغ کاکوتی شبیه به دوغ نعناست.

دوغ حاوی گلبرگ‌های گل محمدی بسیار معطر، مقوی قلب و کبد و اعصاب، آرام‌بخش و نشاط‌آور بوده و برای تنظیم

عملکرد دستگاه گوارش نافع و رفع کننده بوی بد دهان است.
توصیه ها

اگرچه مصرف دوغ به عنوان یک نوشیدنی سالم به همراه غذا در ماه های گرم سال توصیه می شود اما مصرف بیش از حد دوغ می تواند تعادل بدن را از وضعیت عادی خارج کند.

لفظ گرمادیده که این روزها روی بطری برخی دوغ های صنعتی به چشم می خورد به این معناست که دوغ حاصله بعد از آماده شدن دوباره پاستوریزه شده تا میکروارگانیزم های مایه ماست کاهش و دوغ ترش نشود. اغلب دوغ های معمولی این حرارت را نمی بینند. دوغ های سنتی از نظر بهداشت آب و مواد معطری چون سبزیجات و عرقیات که به آن اضافه می شوند مشکوکند و موارد متعددی از آلودگی های میکروبی در آنها دیده شده است.

بنابراین توصیه می شود که دوغ را در بسته بندی های بهداشتی تهیه و به تاریخ مصرف و مجوز بهداشت آن توجه کرده و از خرید دوغ های بی نام و نشان اجتناب کنید.