



شیر نمی‌خورید " آب ماست" بخورید

رئیس اداره نظارت و ارزیابی فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی با منشاء دامی و دریایی سازمان غذا و دارو گفت: افرادی که به دلیل داشتن پروتئین بالا، از خوردن شیر منع شده‌اند، آب ماست به عنوان یک جایگزین مناسب توصیه می‌شود.

رئیس اداره نظارت و ارزیابی فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی با منشاء دامی و دریایی سازمان غذا و دارو گفت: افرادی که به دلیل داشتن پروتئین بالا، از خوردن شیر منع شده‌اند، آب ماست به عنوان یک جایگزین مناسب توصیه می‌شود.

به گزارش جام جم آنلاین، دکتر علی اکبر دادمهر، درباره آب ماست توضیحاتی ارائه داد و گفت: آب ماست مایعی است که هنگام تهیه ماست از شیر جوشیده و غلیظ شده تشکیل می‌شود و روی سطح ماست قرار می‌گیرد. آب ماست مقدار کمی چربی و پروتئین دارد.

دادمهر اضافه کرد: همچنین آب ماست دارای مقادیر زیادی مواد معدنی خصوصاً کلسیم و ویتامین‌ها؛ محلول در آب مثل ویتامین ب 2 و ویتامین ب 6 است. به همین دلیل به فردی که باید چربی و پروتئین کمی مصرف کند و در مقابل به مواد معدنی و ویتامین نیاز دارد، توصیه می‌شود آب ماست بیشتری مصرف کند.

وی اظهار داشت: آب ماست دارای مقادیر کمی پروتئین است و بدن می‌تواند به راحتی از این مقدار پروتئین به طور مطلوب استفاده کند. بنابراین برای افرادی که به دلیل داشتن پروتئین بالا، از خوردن شیر منع شده‌اند، آب ماست به عنوان یک جایگزین مناسب توصیه می‌شود.