

فواید گوناگون انواع ماست



ماست ساده در مقایسه با ماست‌های طعم دار، کم کالری تر است. هر دو از شیر کامل، کم چرب و بدون چربی تهیه می‌شوند. شما می‌توانید ماست ساده را به تنهایی یا به صورت مخلوط با چاشنی‌های مورد علاقه‌تان مصرف کنید.

ماست ساده در مقایسه با ماست‌های طعم دار، کم کالری تر است. هر دو از شیر کامل، کم چرب و بدون چربی تهیه می‌شوند. شما می‌توانید ماست ساده را به تنهایی یا به صورت مخلوط با چاشنی‌های مورد علاقه‌تان مصرف کنید.

احتمالاً متوجه شده‌اید که مصرف ماست‌های یخچالی در سال‌های اخیر افزایش یافته و در حال حاضر نیز آن قدر پرتنوع شده است که نمی‌توان به راحتی، ماست انتخاب کرد؛ بی‌چربی یا کم‌چربی؟

ماست فرنی یا یونانی (ماست چکیده پر پروتئین)؟ طعم دار یا میوه‌ای مخلوط؟ پروبیوتیک یا معمولی؟ از آنجایی که ادعا می‌شود ماست‌های طعم دار برای سلامتی مفید است این نوع ماست تقریباً طرفداران بی‌شماری دارد.

به گزارش هلث‌نیوز، ماست با بسته شدن شیر در اثر کشت باکتری‌ها تهیه می‌شود. این باکتری‌ها دارای انواع و اقسام گوناگون هستند و برخی از شرکت‌ها برای ساخت یک برند بسیار اختصاصی، باکتری‌های مخصوص به خود را تولید می‌کنند. معمولاً این باکتری‌ها شامل پروبیوتیک‌هایی هستند که برای هضم مواد غذایی مفیدند. اگرچه همه ماست‌ها قبل از مرحله فراوری حاوی این باکتری‌ها هستند، اما روش فراوری شدن ماست است که تعیین می‌کند این باکتری کشت شده در ماست باقی خواهد ماند یا خیر؟

پرچرب، کم‌چرب، بدون چربی

تفاوت میان این سه نوع ماست در میزان چربی شیر و در نتیجه، کالری آن است. ماست پرچرب یا ماست شیر کامل، تقریباً 3.5 درصد چربی دارد و یک فنجان ماست ساده پرچرب دارای تقریباً 225 کالری است. ماست کم‌چرب از شیر یک درصد یا 2 درصد تهیه می‌شود و حاوی 2 درصد تا 5 درصد چربی است. یک فنجان ماست ساده کم‌چرب تقریباً 150 کیلوکالری دارد. ماست بدون چربی از شیر بدون چربی تهیه می‌شود و دارای مقدار اندکی چربی است. یک فنجان ماست بدون چربی، دارای تقریباً 50 کالری است.

مقایسه ماست ساده و طعم دار

این گزارش می‌افزاید: همه ماست‌ها ابتدا به صورت ساده و بدون طعم تهیه می‌شوند. طعم ماست ابتدا تقریباً ترش و تند است. ماست ساده در مقایسه با ماست‌های طعم دار، کم کالری تر است. هر دو از شیر کامل، کم چرب و بدون چربی تهیه می‌شوند. شما می‌توانید ماست ساده را به تنهایی یا به صورت مخلوط با چاشنی‌های مورد علاقه‌تان مصرف کنید. اضافه کردن یک قاشق سوپ‌خوری عسل یا مربای خانگی یا نصف فنجان میوه تازه به ماست ساده، خیلی بهتر از استفاده ماست‌های طعم دار کارخانه‌ای است زیرا آن‌ها فاقد هرگونه طعم دهنده‌های مصنوعی هستند. میزان مواد نگه‌دارنده، رنگی و کالری هر دو نوع یکسان است. سعی کنید ماست‌های ساده را انتخاب و خود آن‌ها را طعم دار کنید.

ماست‌های میوه‌ای مخلوط

انتخاب ماست میوه‌ای مخلوط یا ماست با رومال میوه‌ای کاملاً سلیقه‌ای است. هر دو نوع ماست حاوی مخلوطی از میوه‌های شیرین شده هستند و تفاوت آن‌ها در این است که این میوه‌ها در کارخانه با ماست مخلوط می‌شوند یا اینکه هنگام مصرف ماست مخلوط می‌شوند.

برای راحتی شما ماست‌های میوه‌ای مخلوط در کارخانه مخلوط و برای جلوگیری از تغییر ظاهرشان مواد رنگی به آن‌ها اضافه می‌شود. ماست‌های نوع رومال میوه‌ای حاوی ماست ساده با مقداری مخلوط میوه‌ای هستند که رویشان ریخته شده است.

ماست‌های میوه‌ای مخلوط از ویژگی‌های یکسانی برخوردارند، اما شما می‌توانید کالری و قند موجود در ماست‌های رومال میوه‌ای را با مقدار میوه‌ای که با آن مخلوط می‌کنید، کنترل کنید.

ماست یونانی

به دلیل روش 3 مرحله‌ای طولانی که برای آبیگری ماست یونانی به کار برده می‌شود، این ماست بسیار غلیظ است. این نوع ماست می‌تواند یک ترکیب خوب در دستورالعمل‌های غذایی (اغلب به جای خامه ترش) باشد و درد سرهای سرد و گرم کیفیت خود را بهتر حفظ می‌کند.

کالری ماست یونانی در مقایسه با ماست‌های سنتی کمتر و به علت فرایند طولانی مدت تغلیظ آن با پروتئین‌های جامد موجود در سرم شیر، دارای پروتئین بیشتری است.

یکی دیگر از مزایای ماست‌های سنتی یونانی این است که آن‌ها حاوی 5 تا 6 نوع کشت باکتریایی هستند که به طور طبیعی آن‌ها را به یک ماده میکروارگانیزی (پروبیوتیک) تبدیل می‌کنند. اساساً ماست یونانی ساده با مقداری عسل در کنارش عرضه می‌شود.

بسیاری از تولیدکنندگان دست به ابتکار زده‌اند و به علاوه عسل، به آن چاشنی‌های میوه‌ای نیز (که کالری آن را بیشتر می‌کند) اضافه کرده‌اند. یک فنجان ماست ساده یونانی دارای 160 کالری و 24 گرم پروتئین، 3 گرم چربی، 10 میلی‌گرم کلسترول، 85 میلی‌گرم سدیم و تنها 5 گرم قند است. روی هم رفته این نوع ماست بیشتر از دیگر انواع ماست یونانی برای بدن مفید است.

ماست فرنی

همان‌طور که از اسم این نوع ماست معلوم است، از ماست معمولی غلیظ تر است. برخلاف ماست یونانی، این نوع ماست تحت فرایندهای طولانی تغلیظ نمی‌شود بلکه با اضافه شدن عوامل غلظت دهنده (معمولاً آگار، ژلاتین، صمغ گوآر و صمغ لوبیایی لوکاست) تغلیظ می‌شود. این ترکیبات بر مزیت ماست فرنی نمی‌افزاید و اساساً یک تغییر بافتی در آن ایجاد می‌کند که باعث می‌شود این نوع ماست با انواع دیگر ماست‌ها متفاوت باشد.

پروبیوتیک یا باکتریایی

این نوع ماست، بخش عمده بازار را به خود اختصاص داده و باعث به وجود آمدن رقابت تبلیغاتی قابل توجهی شده است. پروبیوتیک‌ها، میکروارگانیزم‌های مفید داخل ماست هستند که در بالا با نام باکتری معرفی شدند. به طور طبیعی روده انسان دارای انواع خاصی باکتری است و اگر از طریق موادی مانند ماست، مقدار آن‌ها افزایش یابد، هضم غذا تسهیل می‌شود و عوارض بیماری‌هایی نظیر کرون و سندرم روده تحریک پذیر (IBS) کاهش می‌یابد. این باکتری‌های مفید می‌توانند نقش تأثیرگذاری را در مقدار جذب اجزای مفید مواد غذایی مصرفی و کلاً سلامت دستگاه ایمنی بدن ایفا کنند.

قطعاً خوردن ماست پروبیوتیک مضر نیست و ماستی که حاوی مقادیر بیشتری کشت‌های باکتریایی باشد، برای سلامت مفیدتر است. اما توجه داشته باشید که این نوع ماست‌ها گران‌تر از نوع معمولی هستند.

کفیر

کفیر، یک ماست نوشیدنی است؛ به ویژه نوع رقیق‌تری که معمولاً به صورت لیوانی به بازار می‌آید. با این وجود #171 کفیر می‌تواند روده‌ها را تحت سیطره خود در آورد؛ شاهکاری که به هیچ وجه ماست یارای هم‌اوردی با آن را ندارد. آن نوع باکتری که در کفیر به کار برده می‌شود با باکتری‌های ماست‌های سنتی تفاوت دارد و معمولاً حاوی مخمرهای مفید است که مخمرهای مخرب بیماری‌زا را تحت تسلط خود در می‌آورند و آن‌ها را کنترل و نابود می‌کنند. آن‌ها با نفوذ در لایه مخاطی روده‌ها محل تجمع مخمر و باکتری‌های بیماری‌زا و تشکیل یک گروه ویژه، روده‌ها را خانه‌تکانی و تقویت می‌کنند، به همین دلیل، مقاومت بدن در مقابل عوامل بیماری‌زا نظیر

باکتری E. coli و انگل‌های روده‌ای بیشتر می‌شود. کفیر با طعم میوه و به سادگی قابل هضم است. یک فنجان کفیر حاوی تقریباً 160 کالری با 11 گرم پروتئین است. با آن که اضافه کردن چاشنی میوه‌ای به کفیر بر کالری و قند آن می‌افزاید، اما آن دارای تنها 2 گرم چربی، 10 میلی‌گرم کلسترول و 125 میلی‌گرم سدیم است.

ماست بدون لبنیات سویا

ماستی که از سویا تهیه می‌شود بدون لبنیات، گلوتن و مورد علاقه گیاه‌خواران است. طعم و غلظت آن با ماستی که با شیر تهیه می‌شود متفاوت است اما اگر شما به فراورده‌های لبنی آلرژی دارید یا از این مواد یا گلوتن در رژیم غذایی خود استفاده نمی‌کنید و یا یک ماده غذایی با منشأ غیر حیوانی می‌خواهید، ماست سویا همان محصولی است که به دنبالش هستید. قند این نوع ماست به همان اندازه ماست‌های لبنی، اما دارای فیبر و کربوهیدرات بیشتری است. مقدار پروتئین ماست سویا مانند دیگر ماست‌های طعم دار 6 گرم است.

ماست سویا می‌تواند یک جایگزین خوب برای خیلی از مردم باشد اما احتمالاً نخستین انتخاب طرفداران ماست نخواهد بود.