



ماست پرچرب براي سلامتي خطر دارد

اين روزها عرضه انواع ماستهاي پرچرب خصوصا ماستهاي چكیده، خامه‌اي يا ماستهايي با 7 تا 15 درصد چربي در سوپرماركت‌ها و فروشگاه‌ها به حدي افزايش يافته كه موجب شده است، حتي افرادي كه گرايش به مصرف اين نوع ماست‌ها نداشتند نيز به خريد اين گروه از لبنيات پرچرب ترغيب شوند.

جام جم آنلاين: اين روزها عرضه انواع ماستهاي پرچرب خصوصا ماستهاي چكیده، خامه‌اي يا ماستهايي با 7 تا 15 درصد چربي در سوپرماركت‌ها و فروشگاه‌ها به حدي افزايش يافته كه موجب شده است، حتي افرادي كه گرايش به مصرف اين نوع ماست‌ها نداشتند نيز به خريد اين گروه از لبنيات پرچرب ترغيب شوند.

نگران‌کننده‌تر آن كه برخي خانواده‌ها به اين تصور كه ماستهاي پرچرب در مقايسه با انواع كم‌چرب خوش‌طعم‌تر و مغذي‌تر هستند، در زمان خريد بدون هيچ تامل‌ي لبنيات پرچرب را انتخاب مي‌كنند. متاسفانه، افزايش توليد اين محصولات نه تنها منجر به تغيير ذائقه مردم به سوي مصرف فرآورده‌هاي پرچرب مي‌شود، بلكه مرگ و مير ناشي از بيماري‌هاي قلبي - عروقي را افزايش مي‌دهد. اما پرسش اينجاست، ارزش تغذيه‌اي و عوارض ناشي از مصرف ماستهاي پرچرب و چكیده چه ميزان است؟ آيا مصرف ماستهاي پرچرب براي تمامي گروه‌هاي سني محدوديت دارد؟

عوارض مصرف ماست پرچرب

پايه اصلي تمام ماست‌ها شير است. اما عملي كه موجب تفاوت ميان انواع ماست‌ها مي‌شود درصد چربي شير به كار رفته در آنهاست. معمولا ماستهايي با چربي بالاي 2.5 درصد پرچرب محسوب مي‌شوند. اين چربي از نوع اشباع و حاوي مقداري كلسترول است و به اندازه چربي گوشت قرمز، پيه و دنبه براي بدن زيان دارد. چربي اين محصولات در بدن اثر مستقيم بر رگ‌هاي قلب داشته و در طولاني مدت با ايجاد فشار خون بالا و رسوب چربي در ديواره رگ‌ها موجب تنگ شدن رگ‌هاي اصلي قلب و تصلب شرايين مي‌شود. اين خطر زماني تشديد مي‌شود كه بدن بدون تحرك باشد.

البته شايد ماست خامه‌اي يا ماستي با 7 درصد چربي براي فردي كه 2 قاشق ماست در روز مي‌خورد چندان مضر نباشد، اما مطمئنا براي افرادي كه با هر وعده غذايي دو كاسه ماست مي‌خورند بسيار خطرناك است. از طرف ديگر ممكن است يك فرد روستايي كه تحرك بدني بالايي دارد با مصرف ماست پرچرب دچار مشكل نشود، اما به طور قطع افراذ شهرنشي‌ني كه تحرك بدني كم‌ي دارند با مصرف محصولات پرچرب به مشكل برمي‌خورند.

ارزش تغذيه‌اي ماست پرچرب

معمولا كلسيم و پروتئين ماست‌ها از خواص مهم تغذيه‌اي آنها محسوب مي‌شود كه كلسيم آن با چربي نسبت عكس دارد، يعني هرچه چربي لبنيات بيشتري باشد، كلسيم آن كمتر مي‌شود. معمولا ماستهاي پرچرب سرشار از ويتامين‌هاي محلول در چربي چون ويتامين D، E و A بوده و از نظر طعم با ماستهاي كم‌چرب تفاوت چندان‌ي ندارند. مصرف اين نوع ماست‌ها براي افراذ بسيار لاغر، كودكاني كه دچار سوءتغذيه يا سوء جذب هستند و افرادي كه بيماري‌هاي سخت و كاهنده وزن دارند، مناسب است، اما افرادي كه چاق هستند يا چربي خون بالايي دارند و البته افراذ سالم و بالغ بايد محصولات‌ي با 1.5 تا 2 درصد چربي استفاده كنند. بد نيست بدانيد استفاده از دخانيات و سابقه ژنتيكي در بيماري‌هاي قلب و عروق از جمله موارد‌ي هستند كه در كنار استفاده از لبنيات پرچرب مي‌توانند به تشديد عوارض ناشي از مصرف اين نوع محصولات بينجامد.

ماست چكیده يا كيسه‌اي

ماست چكیده آبگيري ماست معمولي به دست مي‌آيد. هر چقدر آب اين ماست كمتر باشد بر ميزان پروتئين، چربي و ويتامين‌هاي محلول در چربي آن افزوده مي‌شود. اما به دليل خروج آب ماست از ميزان ويتامين‌هاي محلول در آب چون ويتامين‌هاي گروه B خصوصا ويتامين B2 و مقداري از پروتئين‌هاي محلول آن كاسته مي‌شود و برعكس كالري آن افزايش مي‌يابد. اين ماست مي‌تواند چاق‌كننده باشد و منبع اسيدهاي چرب اشباع است. نصف ليوان ماست چكیده حدودا معادل يك ليوان ماست معمولي است و افرادي كه مبتلا به مشكلات گوارشي از جمله عدم تحمل لاکتوز هستند يا نمي‌توانند در يك وعده حجم زيادي غذا مصرف كنند، بهتر است مقدار كم‌ي از اين ماست را به همراه غذا ميل كنند.

توصيه‌ها

ترشي و شيريني ماست نشان‌دهنده كيفيت آن نيست. معمولا نگهداري آن در مدت طولاني يا خارج يخچال منجر به ترش شدن آن مي‌شود. بد نيست بدانيد ترشي ماست از نظر تغذيه‌اي به جذب كلسيم كمك مي‌كند.

ماست معمولا 10 تا 15 روز تاريخ مصرف دارد و بعد از گذشت اين تاريخ كمتر ترش مي‌شود، اما مصرف آن براي سلامت ضرري ندارد. چراكه ترشي ماست از رشد ميكروارگانيسم‌هاي مضر آن مي‌كاهد. در صورت آلوده شدن ماست به كيك و يا ايجاد طعم تلخ، آن را دور بريزيد.

آب ماست را دور نريزيد. آب ماست همان سرم شير است و ارزش غذايي فراواني داشته و سرشار از پروتئين‌هاي محلول و ويتامين‌هاي گروه B است.

فاخره بهبهاني
جام‌جم