



روزانه يك ليوان ماست بخوريد

يك متخصص تغذيه گفت: ماست علاوه بر اين كه در درمان اسهال کودکان مفيد است كلسيم مورد نياز بزرگسالان را تأمين و از بروز سرطان روده پيشگيري مي كند.

جام جم آنلاين: يك متخصص تغذيه گفت: ماست علاوه بر اين كه در درمان اسهال کودکان مفيد است كلسيم مورد نياز بزرگسالان را تأمين و از بروز سرطان روده پيشگيري مي كند.

سعيد حسيني در گفتگو با فارس افزود: ماست منبع خوبي براي پروتئين رژيمي محسوب مي شود. در هر ليوان ماست تقريباً 10 تا 14 گرم پروتئين وجود دارد كه براي رشد کودکان مفيد است.

وي گفت: ماست در درمان اسهال کودکان مفيد است، اسيد لاکتیک موجود در ماست نيز موجب سهولت هضم و جذب تركيبات مغذي موجود در غذا مي شود، بويژه براي کودکان كه مبتلا به كندي رشد يا بيماري سوءجذب هستند، مفيد است.

اين متخصص تغذيه اضافه كرد: كلسيم موجود در ماست مانع رشد بي رويه سلول هاي پوششي روده بزرگ مي شود و افراي كه كلسيم بيشتري مصرف مي كنند، بروز سرطان روده در آنها كمتر است.

حسيني گفت: ماست منبع غني از كلسيم است. 250 ميلي ليتر (يك ليوان ماست) داراي 450 ميلي گرم كلسيم است. اين مقدار مي تواند حدود 40 درصد نياز كلسيم بزرگسالان را برطرف كند.

اين متخصص تغذيه افزود: حضور باكتري هاي زنده در ماست باعث افزايش جذب كلسيم در بدن مي شود.

تحقيقات نشان داده كه ماست مي تواند باعث کاهش كلسترول خون شود كه اين ممكن است به علت تأثير فعاليت باكتري هاي زنده و سهولت در متابوليسم كلسترول باشد.