



## ماست را با معده خالی بخورید

سعید حسینی متخصص تغذیه گفت: مصرف ماست با معده خالی میزان جذب کلسیم آن را بیشتر می‌کند، البته این بدین معنی نیست که بعد از غذا کلسیم جذب نمی‌شود.

سعید حسینی متخصص تغذیه گفت: مصرف ماست با معده خالی میزان جذب کلسیم آن را بیشتر می‌کند، البته این بدین معنی نیست که بعد از غذا کلسیم جذب نمی‌شود.

این متخصص تغذیه افزود: ماست حاوی مقداری فسفر و 84 درصد آب است. افرادی که در معرض خطر ابتلا به پوکی استخوان هستند، باید روزانه حداقل یک وعده ماست مصرف کنند.

وی گفت: ماست‌های کم‌چرب یا رژیمی برای افرادی که کلسترول بالایی دارند، مناسب است. این نوع ماست‌ها برای کاهش وزن نیز مناسب هستند.

این متخصص تغذیه افزود: برای این که بتوانید مقدار بیشتری ماست در روز مصرف کنید باید آن را به گونه‌ای جایگزین مواد غذایی پررزر کنید به عنوان مثال می‌توانید به جای سس مایونز از آن به همراه آبلیمو برای روی سالاد فصل استفاده کرد.

حسینی گفت: هنگام خرید ماست دقت شود که حتماً تازه باشد. هرچه قدر به تاریخ تولید آن نزدیک‌تر باشید باکتری‌های مفید آن فعال‌تر خواهند بود. در نهایت دقت کنید که آن را سرد نگه دارید و سرد مصرف کنید. باکتری‌های مفید ماست در گرمای طولانی زنده نمی‌مانند.

وی افزود: بنا به توصیه کارشناسان تغذیه، مصرف لبنیات از جمله ماست با معده خالی توصیه می‌شود چون در این حالت میزان جذب کلسیم از این محصولات بیشتر است. مصرف ماست قبل از غذا از نظر جذب کلسیم بهتر است. البته این بدین معنی نیست که بعد از غذا جذب کلسیم نخواهیم داشت.

این متخصص تغذیه گفت: ماست فقط یک عصرانه یا دسر خوشمزه نیست و خواص بسیار زیادی دارد. ماست منبع غنی پروتئین، کلسیم، ریبوفلاوین و ویتامین B12 است. ماست در مقایسه با شیر، به دلیل افزودن باکتری‌های مفید مقدار بیشتری کلسیم و پروتئین دارد.