

با غذا ماست بخوریم، دوغ بنوشیم یا کفیر؟

بیشتر افراد دوست دارند همراه با غذای خود یک خوراکی دیگر را به عنوان چاشنی میل کنند؛ از نوشابه گرفته تا ماست، دوغ و ترشی!



سلامت نیوز : بیشتر افراد دوست دارند همراه با غذای خود یک خوراکی دیگر را به عنوان چاشنی میل کنند؛ از نوشابه گرفته تا ماست، دوغ و ترشی! نوشابه که به دلیل مضراتش اصلا در بحث ما جایی ندارد و بهتر است از سید خریدهایتان (البته اگر جایی در آن دارد) زودتر حذف شود! در مورد ترشی هم شماره پیش در بخش طب مکمل به طور مفصل صحبت کردیم. با این حساب ماست، دوغ و کفیر به عنوان چاشنی‌های سالم باقی می‌مانند. به همین دلیل سراغ کارشناسان علم تغذیه رفتیم تا در این مورد بیشتر بدانیم.

هیچ کدام!

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین ها ؛ اگر سوءهاضمه دارید، باید حواستان باشد که همراه با غذا هیچ کدام از این خوراکی‌ها را میل نکنید. در افراد سالم شیرهای گوارشی آنقدر قوی هستند که کلسیم موجود در ماست را هضم کرده و تداخلی در روند هضم غذا ایجاد نمی‌شود. اما افرادی که دچار سوءهاضمه و مشکلات گوارشی بوده و شیرهای گوارشی کمتری در سیستم گوارشی‌شان ترشح می‌شود، با مصرف زیاد ماست، دوغ و کفیر همراه با غذا مشکلشان دوچندان می‌شود، زیرا کلسیم موجود در این خوراکی‌ها عملکرد بعضی هورمون‌ها و آنزیم‌های گوارشی را مهار می‌کند؛ بنابراین توصیه کلی این است که این چاشنی‌ها 30 تا 45 دقیقه قبل یا بعد از غذا مصرف شود و مقدار مصرفشان نیز محدود باشد.

البته این نکته را نباید فراموش کرد که ماست با وجود کلسیم بیشتری که نسبت به دوغ و کفیر دارد، هضمش سخت‌تر است، اما بالا بودن حجم آب در دوغ و کفیر و رقیق بودنشان باعث افزایش مدت زمان هضمشان می‌شود؛ به خصوص اینکه همه ما معمولا این چاشنی‌ها، به‌ویژه دوغ و کفیر را به صورت سرد مصرف می‌کنیم و این در حالی است که عمل آنزیم‌های گوارشی در دمای 37 درجه آغاز شده و تا دمای 52 درجه به بیشترین حد خود می‌رسد؛ بنابراین غذاهای گرم بسیار راحت‌تر و سریع‌تر از غذاهای سرد هضم و جذب می‌شود. به همین دلیل غذاهای سردی که مصرف می‌کنیم، به صورت هضم نشده به روده رسیده و در آنجا مورد هجوم باکتری‌ها قرار می‌گیرد که نتیجه‌اش چیزی جز سنگینی، نفخ و درد شکم نیست.

کفیر!

اگر استرس دارید، دچار بیماری‌های دستگاه گوارش هستید، مدت زیادی آنتی‌بیوتیک درمانی کرده‌اید یا زیاد مسافرت می‌روید، کفیر بهترین نوشیدنی برای شماست. در واقع افرادی که در شرایط مذکور هستند، مشکلات گوارشی زیادی از جمله اسهال، یبوست و... برایشان پیش می‌آید و کفیر می‌تواند گزینه مناسبی برایشان باشد. کفیر از هر لحاظ با ماست و دوغ برابر است اما پروبیوتیک بودنش باعث می‌شود که یک سر و گردن از دیگر لبنیات بالاتر باشد! در حقیقت میکروارگانیسم‌ها و باکتری‌های سودمند پروبیوتیک که در کفیر موجود است، می‌تواند بسیاری از مشکلات گوارشی این افراد را بهبود بخشد. البته ماست پروبیوتیک هم در بازار موجود است و با نام 171# پروماس؛ عرضه می‌شود اما ممکن است این نوع ماست به اندازه کفیر، شناخته شده و در دسترس نباشد. به هر حال هر دوی این محصولات خواص مشابهی دارند و افراد می‌توانند به دلخواه خود از آنها استفاده کنند.

هر سه!

در حقیقت این خوراکی‌ها در صورت کم‌چرب و کم‌نمک بودن، از لحاظ ارزش غذایی تفاوت چندانی با هم ندارند و توصیه کلی این است که در وعده‌های روزانه، تنوع غذایی را رعایت کرده و از همه این خوراکی‌ها به اندازه استفاده کنید. تنها مزیت کفیر نسبت به دوغ و ماست، پروبیوتیک بودن آن است که همین مزیت می‌تواند کمک زیادی به بهبود سیستم گوارش و جذب بهتر ویتامین‌ها و موادمعدنی کند. البته افرادی که دچار کم‌خونی فقر آهن هستند، بهتر است نه تنها ماست، دوغ و کفیر بلکه هیچ نوع مواد لبنی را همراه با وعده اصلی غذای خود مصرف نکنند تا جذب آهن که هم در گوشت و هم در سبزیجات و حبوبات موجود است، به بهترین شکل

خود توسط بدن صورت بگیرد.

هرکدام که میل دارید!

ماست از گروه لبنیات و سرشار از کلسیم بوده و مصرفش یکی از ضروریات رژیم غذایی سالم است؛ بنابراین مصرف روزانه 2 تا 3 واحد لبنیات در روز الزامی است که بخشی از آن را می‌تواند ماست یا دوغ تشکیل دهد. البته مصرف همزمان ماست با گوشت ممکن است باعث عدم جذب آهن شود، زیرا آهن و کلسیم هردو عنصر دو ظرفیتی بوده و ناقل مشترک دارند؛ بنابراین مصرف همزمان‌شان حالت رقابتی ایجاد می‌کند و از آنجا که تمایل این ناقل به ترکیب با کلسیم بیشتر از آهن است این اتفاق زمانی می‌افتد که میزان دریافتی هر دوی این عناصر بسیار زیاد باشد؛ بنابراین برای مصرف یک کاسه ماست همراه با غذا نباید نگران بود.

دوغ هم نیمی از خواص ماست را دارد و می‌تواند بخشی از نیازهای تغذیه‌ای بدن را فراهم کند. البته بعضی‌ها تصور می‌کنند هر میزان مصرف دوغ آزاد است ولی نباید فراموش کرد که نوشیدن بی‌رویه دوغ می‌تواند جذب آهن را تحت تاثیر قرار داده و در نهایت هم باعث چاقی شود؛ البته این نکته در مورد دوغ‌های گازدار که باعث تحریک اشتها می‌شوند، بیشتر صادق است. نوشیدنی کفیر هم به دلیل داشتن مخمرها و مواد حاصل از آنها خواص بیشتری نسبت به دوغ داشته و با در نظر گرفتن تعادل در مصرف، گزینه بهتری نسبت به دو مورد قبل است.