

## ماست دشمن پوكي استخوان



ماست‌ها هم مدرن شده‌اند؛ ماست میوه‌ای، ماست سبزیجات، ماست پروبیوتیک، ماست چکیده غنی شده، ماست بورانی، ماست بادمجان! اینها از جمله محصولات هستند که اگر نخواهیم از طعم و مزه آن تعریف کنیم، منکر آن هم نمی‌شویم.

جام جم آنلاین: ماست‌ها هم مدرن شده‌اند؛ ماست میوه‌ای، ماست سبزیجات، ماست پروبیوتیک، ماست چکیده غنی شده، ماست بورانی، ماست بادمجان! اینها از جمله محصولات هستند که اگر نخواهیم از طعم و مزه آن تعریف کنیم، منکر آن هم نمی‌شویم. اما سوالی که این روزها بیشتر خانواده‌ها از کارشناسان و متخصصان علوم غذایی می‌پرسند، این‌که در میان انواع ماست‌های صنعتی کدام یک برای مصرف روزانه مناسب‌تر است؟ آیا مصرف مستمر ماست‌های کارخانه‌ای عوارضی هم دارد؟

ماست فرآورده‌ای تخمیر شده است و ارزش تغذیه‌ای یک لیوان آن به اندازه یک لیوان شیر است. البته کالری کمتری دارد و به دلیل آن که میزان اسید لاکتیک آن در فرآیند تخمیر افزایش می‌یابد به جذب بهتر کلسیم و دیگر املاح معدنی کمک می‌کند و این ویژگی بارز ماست از بروز پوكي استخوان جلوگیری می‌کند. خوب است بدانید هر واحد لبنیات، برابر با یک لیوان ماست یا شیر یا به اندازه یک قوطی کبریت پنیر است.

افراد بالغ، سالمند و کودکانی که از شیر گرفته شده‌اند باید روزانه سه واحد و زنان در ماه‌های آخر بارداری پنج تا شش واحد از فرآورده‌های لبنی (ترجیحاً ماست) استفاده کنند.

### ماست میوه‌ای؛ طبیعی یا سنتزی

اغلب کارشناسان علوم غذایی ماست میوه‌ای را به دلیل طعم متفاوت یکی از تنقلات مدرن به شمار می‌آورند که اگر به همراه تکه‌های میوه تهیه شده باشد، میان وعده‌ای سالم برای کودکان است و می‌تواند جایگزین تنقلات چرب و شور و پرکالری شود، اما باید بدانید بیشتر ماست‌های میوه‌ای که در بازار عرضه می‌شود حاوی اسانس و رنگ خوراکی میوه مورد نظر به همراه مواد پایدارکننده، نگهدارنده و شکر است و هیچ‌گونه تأثیری در بالا بردن ارزش تغذیه‌ای ماست ندارد.

البته در برخی از این نوع ماست‌ها، مربا، مارمالاد یا قطعات میوه جایگزین اسانس‌های شیمیایی شده است و این محصول علاوه بر خواص ماست، خواص میوه نیز دارد که از نظر دانش تغذیه‌ای قابل تأیید است، اما ناگفته نماند ماست‌های میوه‌ای اگر هم از قطعات میوه تهیه شده باشد، حاوی شکر زیاد و افزودنی‌هایی است که مصرف مستمر آن بویژه برای کودکان توصیه نمی‌شود.

برای آن‌که از وجود این‌گونه افزودنی‌ها در امان باشید بهتر است این ماست را به صورت خانگی به همراه تکه‌های کوچک میوه‌هایی که طعم ملایم دارند تهیه و به صورت روزانه در میان وعده کودک بگنجانید.

### نمک ماست سبزیجات زیاد است

ماست سبزیجات یکی از انواع ماست‌های طعم‌داری است که حاوی پودر سبزیجات خشک شده است و نسل جدید آن ماست بورانی، ماست بادمجان، ماست و خیار صنعتی محسوب می‌شود که مورد استقبال شاغلینی قرار گرفته که فرصت کافی برای تهیه این نوع ماست‌ها را ندارند.

این ماست‌ها طعم خوبی داشته و مصرف اندکی از آن می‌تواند مزه غذا را دلچسب کند. اما باید بدانید در این نوع ماست‌ها بویژه در انواعی که حاوی پودر سبزیجات و موسیر است از نمک زیادی استفاده می‌شود که مصرف آن برای افراد با فشار خون بالا محدودیت دارد و موجب گرایش ذائقه افراد به شورخواری می‌شود.

از سوی دیگر این نوع ماست‌ها به دلیل طعم قوی در مقایسه با ماست‌های ساده در وعده‌های غذایی به میزان کمتری استفاده شده و این موجب کاهش مصرف روزانه این محصول می‌شود.

### ماست پروبیوتیک چیست؟

ماست پروبیوتیک، نوعی محصول غنی شده است که انواع کم‌چرب آن در مقایسه با انواع ماست‌های معمولی و طعم‌دار خواص

بیشتری داشته و مصرف روزانه آن توصیه می‌شود.

پروبیوتیک نوعی میکروارگانیزم مفید و زنده است که به طور طبیعی در روده انسان زندگی می‌کند و بخش قابل توجهی از سلامت افراد به فعالیت و تکثیر آن بستگی دارد.

بنا به اعلام سازمان بهداشت جهانی، مصرف مستمر این محصول یکی از راه‌های افزایش و فعال نگه‌داشتن این باکتری در بدن است که حداقل باید 200 تا 300 میلی‌لیتر در روز باشد.

به گفته متخصصان، مصرف کمتر از این میزان برای مصرف‌کننده خاصیتی ندارد. در واقع با مصرف یک یا دو بار در هفته این ماست نمی‌توان انتظار بهره‌مند شدن از فواید آن را داشت.

باکتری‌های موجود در این ماست هفت تا 10 روز در یخچال زنده خواهد ماند و بعد از این مدت خواص این ماست همچون ماست معمولی خواهد شد.

این ماست از نظر میزان کلسیم و پروتئین با سایر ماست‌ها برابری می‌کند، اما به دلیل اسیدی کردن محیط روده به جذب بیشتر کلسیم کمک می‌کند. نکته مهم آن‌که افراد مبتلا به ویروس HIV و کودکان زیر یک سال باید با نظر پزشک از این محصول استفاده کنند.

#### خطر چربی ماست‌های محلی و چکیده

ماست‌هایی که چربی بالای 2.5 درصد دارند، پرچرب محسوب می‌شوند. ماست خامه‌ای، محلی، چکیده (آب‌گرفته) یا ماست‌هایی که پنج تا هفت درصد چربی دارند، از این نوع است.

این چربی از نوع اشباع و حاوی کلسترول است و به اندازه چربی گوشت قرمز، پیه و دنبه مضر بوده و با وجود داشتن طعم بسیار لذیذ، برای افرادی که در هر وعده غذایی عادت به خوردن یک یا دو کاسه این نوع ماست را دارند، خطرناک است.

نکته مهم‌تر آن‌که هرچه چربی ماست بیشتر باشد، قدرت جذب کلسیم آن کمتر است. این ماست برای افراد بسیار لاغر، کودکان دچار سوءتغذیه و بیماری‌های کاهنده وزن مناسب است.

خوب است بدانید نصف لیوان ماست چکیده معادل یک لیوان ماست معمولی است و برای افراد مبتلا به مشکلات گوارشی و کسانی که نمی‌توانند در یک وعده حجم زیادی ماست میل کنند، توصیه می‌شود.

#### سفت و شیرین بودن ماست نشانه کیفیت آن نیست

ماست‌ها به روش‌های مختلفی تهیه می‌شود و نوع فرآیند، درصد چربی، میزان ماده خشک و پایدارکننده‌های صمغی عامل شل یا سفت شدن بافت ماست می‌شود و این موضوع نشان‌دهنده کیفیت و ارزش تغذیه‌ای بالا یا پایین محصول نیست.

در مورد ماست‌های ترش و شیرین هم باید بدانید ماست‌های کم‌چرب زودتر از انواع پرچرب ترش می‌شود و ماست ترش نه تنها مضر نیست، بلکه از نظر تغذیه‌ای این مزیت را دارد که هرچه ترش‌تر باشد، به جذب بیشتر کلسیم بدن کمک می‌کند.

اغلب ماست‌های چکیده محلی ترش و میزان کلسیم آنها بالاست، اما فراموش نکنید این‌گونه ماست‌ها اغلب از شیرهای پاستوریزه نشده تهیه می‌شود که می‌تواند مصرف‌کننده را به بیماری‌های دردمساز مبتلا کند.

فاخره بهبهانی - جام جم