

ماست، مپ کلسیم

کارشناس صنایع غذایی معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی یزد با بیان این‌که ماست یک منبع عالی کلسیم است، افزود: یک بسته 250 گرمی ماست حاوی یک سوم میزان کلسیم لازم روزانه است.



سلامت نیوز: کارشناس صنایع غذایی معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی یزد با بیان این‌که ماست یک منبع عالی کلسیم است، افزود: یک بسته 250 گرمی ماست حاوی یک سوم میزان کلسیم لازم روزانه است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، "اکبر کمالی" اظهار کرد: ماست با برآوردن نیاز مصرف‌کننده به غذاهای سالم، غذایی سریع، ساده و مطبوع برای اغلب افراد است.

وی ادامه داد: برای یافتن سالم‌ترین ماست که چربی و قند کمی داشته باشد، باید برچسب تغذیه‌ای روی آن را چک کنید به عبارتی افراد باید به یاد داشته باشند که قند در این برچسب شامل قندهای افزوده شده و لاکتوز، قند طبیعی شیر است.

کمالی تصریح کرد: یک وعده ماست ساده حاوی هشت تا دوازده گرم قند لاکتوز بدون قندهای اضافی است. در صورتی که ماستها حاوی میوه، عصاره میوه، شربت ذرت پر فروکتوز، شربت نیشکر یا سایر شیرین‌کننده‌ها باشند، قند آنها را نیز باید نظر بگیرید.

وی اضافه کرد: ماست غنی از پروتئین، کلسیم و ویتامین‌های گروه B است و در بسیاری از موارد با ویتامین D نیز غنی می‌شود.

او با اشاره به اینکه ماست نسبت به میزان مشابه از شیر گاو اندکی بیشتر کلسیم دارد، ادامه داد: ماست همچنین منبعی غنی از پتاسیم، ریبوفلاوین، ویتامین B12 و فسفر است.

کمالی توصیه کرد: چند وعده خوردن ماست کم‌چربی یا بی‌چربی در روز می‌تواند کمبودی که اغلب کودکان و بزرگسالان در میزان لازم روزانه کلسیم، پتاسیم، ویتامین D دارند را برطرف کند.

وی اضافه کرد: ماست تازه حاوی باکتری‌های مفیدی است که دل‌آشوبه را برطرف می‌کند و به حرکات معده نظم می‌دهند و ایمنی بدن را تقویت می‌کنند بنابراین به منظور تأمین مزیت‌های فوق از ماست‌هایی استفاده کنید که پس از فرآیند تخمیر گرما داده نشده باشند، چرا که حرارت اغلب باکتری‌های مفید فعال را می‌کشد.

این کارشناس صنایع غذایی در پایان متذکر شد: افرادی که دچار عدم تحمل به لاکتوز هستند و نمی‌توانند شیر بخورند، ممکن است ماست‌های تازه که حاوی باکتری‌های فعال هستند را تحمل کنند، زیرا فرآیند تخمیر تا حدی به هضم لاکتوز کمک می‌کند و آن را برای این افراد قابل‌هضم‌تر می‌کند.