

دوغ نوشابه سالم و سنتی ایرانی



حالا که تابستان فرا رسیده و نوشیدنی‌های خنک ضروری به نظر می‌رسد، از همین امروز مصرف دوغ را جایگزین نوشابه‌های گازدار کنیم و از این نوشیدنی سنتی، خوشمزه و مقوی ایرانی بیشتر بهره ببریم. در این مقاله نه تنها به مزایای دوغ خواهیم پرداخت، بلکه طرز تهیه آن را در منزل آموزش می‌دهیم با ما همراه باشید!

حالا که تابستان فرا رسیده و نوشیدنی‌های خنک ضروری به نظر می‌رسد، از همین امروز مصرف دوغ را جایگزین نوشابه‌های گازدار کنیم و از این نوشیدنی سنتی، خوشمزه و مقوی ایرانی بیشتر بهره ببریم. در این مقاله نه تنها به مزایای دوغ خواهیم پرداخت، بلکه طرز تهیه آن را در منزل آموزش می‌دهیم با ما همراه باشید!

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سیب؛ دوغ یکی از نوشیدنی‌های سنتی ایرانی است و بعد از آب، سالم‌ترین مایع خوراکی محسوب می‌شود. محققان معتقدند چون دوغ از ماست تهیه می‌شود، ارزش تغذیه‌ای خوبی دارد. این نوشیدنی علاوه بر تأمین مقداری از آب مورد نیاز بدن حاوی مقادیری کلسیم، برخی ویتامین‌های گروه B و همچنین ویتامین D است. مصرف دوغ به‌عنوان یک نوشیدنی مفید و بی‌ضرر به همه گروه‌های یک سال به بالا توصیه می‌شود.

از سوی دیگر، مصرف دوغ به دلیل دارا بودن کلسیم و ویتامین، پوسیدگی دندان‌ها را کاهش داده و به دلیل باکتری‌های مفید موجود در آن - از جمله استرپتوکوکوس، ترموفیلوس، ولاکتوباسیلوس و بولگاریکوس - برای حفظ سلامت سیستم گوارش موثر است و از رشد میکروارگانیسم‌های مضر جلوگیری می‌کند. همچنین مصرف این نوشیدنی به عنوان یک نوشابه لبنی، یک چهارم نیاز روزانه بدن به کلسیم را تأمین می‌کند. بهتر است از دوغ بدون گاز و کم نمک استفاده کنید؛ زیرا دوغ پر نمک میزان ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی و نیز فشار خون را افزایش می‌دهد.

محصولات لبنی تخمیری (از جمله دوغ و ماست) منبعی مناسب از پروتئین است و عاملی موثر در مهار سرطان به شمار می‌رود. پروتئین حاوی انرژی زیادی است و به بدن کمک می‌کند در طول روز سالم، شاداب و سرزنده باشد. از آنجا که بسیاری از سیستم‌های داخلی بدن برای ترمیم خود نیازمند پروتئین هستند، دوغ می‌تواند نقشی کلیدی در این زمینه بازی کند. همچنین، پروتئین موجود در لبنیات تخمیری سرعت حجم خالی معده را پر کرده و فرد برای مدت زمان طولانی‌تری احساس سیری می‌کند. دوغ نه تنها می‌تواند تأمین‌کننده نیاز روزانه بدن به کلسیم باشد، بلکه حاوی ویتامین‌های گروه B (یعنی B2، B6 و B12) است، از این رو تقویت‌کننده استخوان‌هاست.

از این گذشته، مصرف دوغ چه به صورت نوشیدنی یا غذا در وعده شام - غذایی نظیر آب دوغ خیار - به کسب احساس آرامش و خوابی راحت می‌انجامد. دوغ علاوه بر مزایای تغذیه‌ای، حاوی باکتری‌های مفیدی است که اثرات زیادی بر سلامت دستگاه گوارش دارند. باکتری‌های مفید موجود در دوغ از رشد باکتری‌های زیان‌آور و ایجاد عفونت و دیگر بیماری‌ها جلوگیری می‌کند. اگر میزان باکتری‌های خوب بدن در سطح مطلوبی قرار داشته باشد، سیستم گوارشی بهتر عمل کرده و سیستم ایمنی نیز ارتقا می‌یابد. جالب این‌که این باکتری‌ها، از ترش کردن معده یا بروز بیماری‌های روده‌ای پیشگیری می‌کنند. دوغ نوشیدنی سالم و جایگزین بسیار خوب در افرادی است که به لاکتوز موجود در شیر حساسیت دارند. این افراد می‌توانند از دوغ به‌عنوان تأمین‌کننده کلسیم بدن استفاده کرده و خلأ ناشی از مصرف نکردن شیر را پر کنند. متأسفانه، عدم تحمل لاکتوز در همه گروه‌های سنی شایع است.

از سوی دیگر نه تنها مصرف دوغ و لبنیات به افزایش طول عمر افراد می‌انجامد، بلکه این ماده تأثیر بسیار زیادی بر سلامت پوست دارد. بویژه در بسیاری از ماسک‌های زیبایی صورت که از سوی پزشکان تجویز می‌شود، از ماده‌ای جادویی به نام «ماست« استفاده می‌شود. دوغ همچنین محرکی موثر در سوزاندن کالری و چربی‌های اضافی بدن و رسیدن به تناسب اندام است.

طرز تهیه دوغ گازدار خانگی

شاید به نظر بسیاری از شما مصرف همیشگی دوغ قدری گران باشد؛ اما می‌توان دوغ خوشمزه، ترش، گازدار و از همه مهم‌تر سالم و

اقتصادی در منزل تهیه کرد. به این ترتیب که می‌توانید با یک لیتر شیر تازه و کم چرب، دو بطری دوغ معرکه و خواستنی برای بچه‌ها تهیه کنید و نوشابه‌های گازدار را برای همیشه از سبد خانوار حذف کنید!

مواد لازم: شیر: 5 لیوان، آب: 4 لیوان، ماست: 5 قاشق غذاخوری، قند: یک یا 2 حبه، نمک، نعناع یا موسیر به مقدار لازم، کمی هم حوصله!

طرز تهیه: شیر را جوشانده، بگذارید کمی سرد شود، آب ولرم را به آن اضافه می‌کنیم. در ظرف دیگری ماست را با نعناع یا موسیر (به دلخواه) و نمک مخلوط می‌کنیم، خوب هم می‌زنیم و به محلول شیر و آب اضافه می‌کنیم. پس از هم زدن محلول، آن را در بطری ریخته و برای گازدارتر شدن دوغ، به ازای هر 1/5 لیتر مایع یک یا دو حبه قند اضافه می‌کنیم (توجه: مراقب باشید بیش از این قند اضافه نکنید در غیر این صورت احتمال انفجار بطری دوغ می‌رود!).

توجه داشته باشید بهتر است از بطری‌های پلاستیکی استفاده کنید و مقداری از فضای بالایی آن را خالی بگذارید. حال در بطری را بسته و آن را برای دو روز متوالی در محیطی تاریک نگهداری کنید. پس از سپری شدن این زمان، بطری را خوب تکان داده و به آرامی در آن را باز کنید. راستی مراقب گاز تولیدی دوغ خوشمزه‌تان باشید! بهتر است این نوشیدنی بی‌نظیر را با کمی یخ بنوشید.