دوشنبه 18 آذر 1392 - 07:46

5 خاصیت فوق‌العاده ماست

دانشگاه هاروارد اعلام کرده است که کلسیم موجود در لبنیات در باز شدن عروق و کاهش فشار خون نقش دارد.

سلامت نیوز: دانشگاه هاروارد اعلام کرده است که کلسیم موجود در لبنیات در باز شدن عروق و کاهش فشار خون نقش دارد.

ماست از هند باستان شناخته شده است. در هند باستان مخلوط ماست و عسل را غذای روحانی می‌نامیدند. ماست از تخمیر شیر به دست می‌آید، پس از حرارت دادن شیر تا دمای 80 درجه سانتیگراد و تغییر و تخریب پروتئین کازئین در شیر و اضافه شدن استرپتوکوکوس و بیفیدوباکتری‌ها در شیر لخته ایجاد شده و پس از سرد کردن تا دمای 45 درجه سانتیگراد بین 7-4 ساعت ماست به دست می‌آید. ماست دارای سه نوع کم‌چرب، با چربی متوسط و پرچرب می‌باشد که یك لیوان 240 سی‌سی ماست حاوی 12 گرم پروتئین، 15گرم کربوهیدرات و 300-280 میلی‌گرم کلسیم می‌باشد. ویتامین B2 , B12 ، پتاسیم و منیزیم در شیر فراوان است.

-1 پیشگیری از پوکی استخوان (استئوپروز)
مصرف کلسیم و ویتامین D از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند. کلسیم در تمامی سنین در حجم و استحکام استخوان نقش اساسی دارد و ویتامین D جذب کلسیم را بالا می‌برد. برای دارا بودن استخوان‌های محکم روزانه 800 تا 1000 میلی‌گرم کلسیم لازم است که سه لیوان ماست آن را تأمین می‌کند. امروزه بسیاری از انواع ماست‌ها با ویتامین D غنی شده است، روزانهIU 400 ویتامین D برای جذب کلسیم لازم می‌باشد.

-2 کاهش خطر فشار خون بالا

در تحقیقات اخیری که در دانشگاه مادرید اسپانیا بر روی 5000 نفر انجام شد 50 درصد خطر فشار خون بالا در افرادی که روزانه 3-2 سهم ماست کم‌چرب مصرف می‌کردند کاهش پیدا کرد؛ دانشگاه هاروارد اعلام کرده است که کلسیم موجود در لبنیات در باز شدن عروق و کاهش فشار خون نقش دارد.

-3 بهبود سیستم گوارش

ماست به بهبود مشکلات گوارشی زیر کمك می‌کند:
عدم تحمل لاکتوز؛ در حالی که 8 درصد جمعیت جهان نسبت به شیر حساس هستند، پژوهشگران اعلام کرده‌اند که شیر دارای لاکتوز و پروتئین کازئین است که افراد به آن آلرژی دارند و در ماست این دو عامل به مقدار حداقل وجود دارد، در صورتی که یك لیوان ماست، همان مقدار پروتئین و کلسیم را به افراد می‌رساند.
یبوست؛ ماست به دلیل دارا بودن پروبیوتیك‌ها فعالیت روده را افزایش داده و از یبوست جلوگیری می‌کند.
سرطان روده؛ هنگامی که فعالیت روده افزایش یابد و مدفوع در روده تجمع پیدا نکند تا مواد سمی و رادیکال‌های آزاد ایجاد شود، خطر ابتلا به سرطان روده کاهش می‌یابد.
عفونت پیلوری معده؛ ماست اسید معده را معتدل کرده و سوزش معده را که باکتری هلیکوباکترپیلوری ایجاد می‌کند کاهش می‌دهد. در تحقیقات اخیر در تایوان ماست به دلیل دارا بودن لاکتوباسیلوس در درمان عفونت هلیکوباکتر مفید می‌باشد و خطر ابتلا به سرطان معده را کاهش می‌دهد.

-4 کاهش عفونت دستگاه تناسلی در زنان

کاندیدا (Candida) سبب عفونت دستگاه تناسلی می‌گردد و بیماری بسیار شایع در زنان است.

PH مناسب دستگاه تناسلی حدود 4/5- 4 می‌باشد. در افراد دارای کاندیدا PH حدود 6 می‌باشد. در تحقیقات اخیر افرادی که روزانه يك ليوان ماست به مدت يك ماه مصرف کردند، PH دستگاه تناسلی از 6 به 4 رسیده و عفونت کاندیدا در آنها به صورت محسوس کاهش پیدا کرده است.

-5 ایجاد احساس سیری و کاهش وزن بدن

يك ليوان ماست با چربی متوسط حاوی 130کیلوکالری انرژی می‌باشد. در تحقیقات اخیر بر روی دو گروه 15 نفری از افراد، میان وعده‌های حاوی مقدار یکسان 130 کیلوکالری (يك ليوان ماست و انواع آبمیوه) به افراد داده شده است. در افرادی که ماست را میان‌وعده خود انتخاب کردند در وعده غذایی اصلی خود به میزان کمتری ماده غذایی مصرف کردند؛ محققین به این نتیجه رسیده‌اند که ماست احساس سیری را در افراد افزایش می‌دهد.
همچنین کلسیم موجود در شیر و ماست سبب افزایش متابولیسم شده و سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد و در درازمدت سبب کاهش وزن بدن می‌گردد.

وجود پروبیوتیك‌ها در ماست‌های غنی شده

پروبیوتیك‌ها يك سری موجودات ریز و زنده هستند که در روده‌ها باعث توازن میکروبی می‌شوند و برای سیستم گوارش بسیار مفید می‌باشند.
مصرف پروبیوتیك‌ها ایمنی بدن را افزایش می‌دهد، در تحقیقات اخیر نشان داده شده است اگر مادران باردار 6 ماه ماست‌های حاوی پروبیوتیك مصرف کنند نوزادان دچار اگزمای پوستی نمی‌شوند.
پروبیوتیك‌ها مانع رشد باکتری‌های مضر روده می‌شوند و در ساخت ویتامین‌ها و اسیدهای آمینه نقش دارند و عوامل بیماری‌زا را کاهش می‌دهند و نقش درمانی در پیشگیری از مشکلات گوارشی دارند.
در انتها لازم به ذکر است که متخصصین تغذیه روزانه 3 لیوان لبنیات را در سبد غذایی توصیه می‌کنند که حتما يك ليوان آن باید ماست با چربی متوسط باشد.
منبع: دنیای تغذیه

بیشتر: سلامت نیوز (تندرستی): تغذیه:5 خاصیت فوق‌العاده ماست::.