

## ماست میوه‌ای ؛ تنقل مدرن

این روزها وقتی برای خرید ماست به مغازه یا فروشگاه‌های بزرگ مراجعه می‌کنیم در میان انواع ماست‌ها با ماست‌های میوه‌ای روبه‌رو می‌شویم...



این روزها وقتی برای خرید ماست به مغازه یا فروشگاه‌های بزرگ مراجعه می‌کنیم در میان انواع ماست‌ها با ماست‌های میوه‌ای روبه‌رو می‌شویم. در واقع این ماست‌ها نسل جدیدی از محصولات لبنی هستند که از دو ماده غذایی مهم یعنی ماست و میوه تهیه شده‌اند.

این ماست‌ها تنقلات مدرنی هستند که در دیگر کشورها طرفداران زیادی دارند، اما شاید برای مصرف‌کننده این سوال مطرح شود که آیا واقعا این نوع ماست‌ها از ترکیب با میوه‌ها به دست می‌آیند؟ آیا این نوع محصولات از نظر ارزش تغذیه‌ای تفاوت چشمگیری نسبت به انواع ماست‌های ساده دارند؟ بر کسی پوشیده نیست که ماست وعده ثابتی در رژیم غذایی اغلب مردم جهان خصوصا ایرانی‌ها بوده و سرشار از مواد مغذی و سودمند است.

ماست حاوی باکتری‌های زنده‌ای است که دستگاه گوارش و سیستم ایمنی را تقویت و به هضم غذا کمک می‌کند. هنگامی که ماست وارد روده می‌شود، بدن تولید گلبول‌های سفید را که مسوول ایمنی هستند افزایش می‌دهد به این دلیل مصرف آن در افراد مبتلا به ایدز و نقص ایمنی توصیه می‌شود.

ماست حاوی انواعی از باکتری‌هاست که در پیشگیری و بهبود آرتروز نقش بسزایی دارد و می‌تواند از فعالیت باکتری‌های مولد زخم معده جلوگیری کند.

اگرچه نوع پرچرب این محصول حاوی مقادیر بالای چربی اشباع شده است، اما همین چربی‌ها خاصیت محافظت‌کننده داشته و می‌توانند با پوشاندن مخاط روده به پیشگیری از سرطان کمک کنند. همچنین مصرف ماست 2 بار در روز می‌تواند سطح ترکیبات نامطلوب سولفیتی را که باعث تنفس نامطلوب می‌شوند، کاهش دهد و در گرمای طاقت‌فرسای تابستان از گرم‌زدگی و تشنگی مفرط کاسته و حرارت کبد و التهابات داخلی را تسکین دهد و آرام‌بخش قوی برای اعصاب شود. همچنین این محصول لبنی می‌تواند به تولید باکتری‌های روده‌ای مولد ویتامین B و K کمک کرده و در زمان مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها از اثرات مضر آن بکاهد.

ماست به دلیل باکتری‌های سودمند تا حدودی گیرنده‌های ضد درد را تقویت کرده در نتیجه افرادی که هنگام غذا خوردن یا پس از آن دچار دل درد می‌شوند می‌توانند با خوردن ماست از ابتلا به این عارضه رهایی یابند.

حال اگر به این محصول لبنی تکه‌های میوه افزوده شود به طور قابل ملاحظه‌ای ارزش تغذیه‌ای آن بالا رفته و این محصول علاوه بر خواص ماست خواص میوه هم به آن اضافه می‌شود. اما باید خاطرنشان کرد که برای تولید این محصول از روش‌های مختلفی استفاده می‌شود. یکی از این روش‌ها تهیه ماست میوه‌ای با استفاده از اسانس‌های مصنوعی (شیمیایی)، رنگ خوراکی و برخی پایدارکننده‌هاست که تولید و مصرف آن در بعضی از کشورها با محدودیت همراه است و نه تنها تأثیری در بالا بردن میزان ارزش غذایی ماست ندارد بلکه مصرف مداوم آن می‌تواند برای مصرف‌کننده مخاطره‌آمیز باشد.

اما در روش دیگر تولید ماست میوه‌ای، از مربا یا مارمالاد میوه یا تکه‌های میوه به همراه مواد پایدارکننده استفاده می‌شود. در این روش تولید، ارزش غذایی محصول به طور قابل ملاحظه‌ای بالا می‌رود و از نظر دانش تغذیه مورد تأیید است. البته برای آن که مطمئن شوید ماست میوه‌ای مورد استفاده شما طبیعی و به دور از اسانس و رنگ‌های شیمیایی است، بهتر است با اضافه کردن قطعات کوچک انواع میوه مانند سیب، آناناس، کیوی، پرتقال، توت فرنگی و ... به ماست یک ماست میوه‌ای خانگی، مغذی و فاقد مواد پایدارکننده و نگهدارنده را تهیه کنید و از آن به عنوان تنقلات در میان وعده‌ها استفاده کنید. ماست به دلیل دارا بودن باکتری‌های مفید به جذب بهتر مواد مغذی میوه‌ها کمک می‌کند.

توصیه‌ها:

- 1 - اگر ماست غنی شده با میوه‌ای که می‌گیرید تغییر رنگ داده باشد، یعنی بد یا بی‌رنگ شده باشد به این معنی است که محصول افت کیفیت پیدا کرده و قابل مصرف نیست.
- 2 - اگر تاریخ انقضای ماست همان روز است یا تنها یک‌روز به تاریخ انقضای آن باقیمانده، از خرید آن خودداری کنید.
- 3 - در صورت مشاهده هرگونه نشانی از ظروف ماست از خرید آنها جدا خودداری کنید زیرا درز به وجود آمده در بسته‌بندی سبب ورود انواع آلودگی محیط بیرون به داخل محصول می‌شود.

فاخره بهبهانی

جام جم