



روزانه يك ليوان ماست بخوريد

يك متخصص تغذيه گفت: ماست علاوه بر اين كه در درمان اسهال كودكان مفيد است كلسيم مورد نياز بزرگسالان را تأمين و از بروز سرطان روده پيشگيري مي‌كند...

يك متخصص تغذيه گفت: ماست علاوه بر اين كه در درمان اسهال كودكان مفيد است كلسيم مورد نياز بزرگسالان را تأمين و از بروز سرطان روده پيشگيري مي‌كند.

سعيد حسيني در گفتگو با فارس افزود: ماست منبع خوبي براي پروتئين رژيمي محسوب مي‌شود. در هر ليوان ماست تقريباً 10 تا 14 گرم پروتئين وجود دارد كه براي رشد كودكان مفيد است.

وي گفت: ماست در درمان اسهال كودكان مفيد است، اسيد لاکتیک موجود در ماست نيز موجب سهولت هضم و جذب تركيبات مغذي موجود در غذا مي‌شود، بويژه براي كودكان كه مبتلا به كندي رشد يا بيماري سوءجذب هستند، مفيد است.

اين متخصص تغذيه اضافه كرد: كلسيم موجود در ماست مانع رشد بي‌رويه سلول هاي پوششي روده بزرگ مي‌شود و افرادي كه كلسيم بيشتري مصرف مي‌كنند، بروز سرطان روده در آنها كمتر است.

حسيني گفت: ماست منبع غني از كلسيم است. 250 ميلي‌ليتر (يك ليوان ماست) داراي 450 ميلي‌گرم كلسيم است. اين مقدار مي‌تواند حدود 40 درصد نياز كلسيم بزرگسالان را برطرف كند.

اين متخصص تغذيه افزود: حضور باكتري‌هاي زنده در ماست باعث افزايش جذب كلسيم در بدن مي‌شود.

تحقيقات نشان داده كه ماست مي‌تواند باعث کاهش كلسترول خون شود كه اين ممكن است به علت تأثير فعاليت باكتري‌هاي زنده و سهولت در متابوليسم كلسترول باشد.