



آیا مصرف ماست برای همه افراد مفید است؟

مدیر کارگروه تغذیه انجمن تحقیقات طب سنتی ایران گفت: ماست از دیدگاه طب سنتی دارای طبع سرد و تر است، لذا مصرف آن برای همه مناسب نیست به خصوص کسانی که دارای معده سرد سوءهاضمه بوده و یا مشکلات گوارشی دارند.

همشهری آنلاین: مدیر کارگروه تغذیه انجمن تحقیقات طب سنتی ایران گفت: ماست از دیدگاه طب سنتی دارای طبع سرد و تر است، لذا مصرف آن برای همه مناسب نیست به خصوص کسانی که دارای معده سرد، سوءهاضمه بوده و یا مشکلات گوارشی دارند.

به گزارش خبرگزاری تسنیم، محمد احمدی مدیر کارگروه تغذیه انجمن تحقیقات طب سنتی ایران اظهار داشت: به گفته وی بهتر است که ماست را افراد 15 تا 30 دقیقه قبل از غذا مصرف کنند و سپس غذای اصلی را مصرف کنند. یا اینکه در یک وعده جداگانه آن را با کمی عسل یا شیر و نیز پودر جوانه گندم میل کنند. همچنین برای دفع ضررهای ماست بهتر است آن را با پونه یا آویشن یا زنیان، یا نعناع، و یا زنجبیل و در نهایت دارچین مخلوط کنند.

مدیر کارگروه تغذیه انجمن تحقیقات طب سنتی افزود: در تحقیقات جدید آمده است که ماست دارای ترکیبات ضد سرطانی است. همچنین از بروز افزایش کلسترول پیشگیری می‌کند و ماست دارای ترکیبات بسیار موثری مانند اسید لاکتیک است که استفاده آن به عنوان ماسک می‌تواند به زیبایی پوست کمک کند.

احمدی افزود: البته باید عنوان کرد که ماست با همه خواصی که دارد مصرفش برای همه مناسب نیست.

وی بیان داشت: امروزه افراد در کنار همه غذاهای خود از ماست استفاده می‌کنند و این در حالی است که ماست در کنار غذاهای گوشتی به خصوص گوشت پرندگان و ماهی مشکل زا است.

مدیر کارگروه تغذیه انجمن تحقیقات طب سنتی ایران ادامه داد: مخلوط کردن ماست با خیار موجب افزایش سردی معده می‌شود و سوءهاضمه بروز پیدا می‌کند.

احمدی گفت: بهتر است که افراد مبتلا به دردهای رماتیسمی، آرتروز و آرتروز و آرتروز روماتوئید از مصرف ماست مدتی پرهیز کنند یا آن را همراه با ادویه‌های گرم مصرف کنند. این افراد از مصرف ماست همراه با غذاهایی که از گوشت پرندگان و ماهی است به شدت پرهیز کنند.

وی ادامه داد: چرا که هضم ماست کمی سخت است و به دلیل ماندن بیش از حد در معده موجب بروز خلط خام در معده می‌کند و موجب درد بیشتر مفاصل می‌شود.

مدیر گروه تغذیه انجمن تحقیقات طب سنتی ایران اضافه کرد: مصرف ماست همراه با غذاهایی که دارای تخم مرغ است به شدت مضر است. همچنین مصرف ماست همراه با ترشی نیز به بدن آسیب می‌رساند.

احمدی خاطرنشان کرد: مصرف ماست مُسکن تشنگی است. همچنین چاق کننده است و اشتها را افزایش می‌دهد. همچنین برای کسانی که دچار یبوست هستند و دچار غلبه خشکی‌اند، بهتر است شب‌ها قبل از خواب یک پیاله ماست همراه با شکر سرخ مصرف کنند تا یبوست‌شان نیز برطرف می‌شود.