



۶ افزودنی مغذی به ماست

افزودن برخی مواد غذایی به ماست، راه مناسبی برای افزایش کیفیت این ماده غذایی است.

افزودن برخی مواد غذایی به ماست، راه مناسبی برای افزایش کیفیت این ماده غذایی است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان، از جمله موادی که می توان به ماست اضافه کرد، عبارت است از:

تخم شربتی: یک قاشق چای خوری تخم شربتی روی ماست بریزید. این ماده حاوی امگا۳، فیبر و پروتئین است.

نارگیل: یک قاشق غذاخوری نارگیل تازه با ماست مخلوط کنید تا ماستی حاوی ویتامین، مس، روی، منیزیم و آهن داشته باشید.

شاهدانه: هر ۲ قاشق غذاخوری شاهدانه حاوی ۵ گرم پروتئین است که تنظیم کننده مناسب قند خون محسوب می شود. مصرف این دانه مانع از افت قند خون در طول روز می شود. علاوه بر آن با افزودن یک قاشق غذاخوری آن به ماست، اسیدهای چرب امگا۶ و آهن نیز افزایش می یابد.

دانه کتان: یک قاشق غذاخوری دانه کتان سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ و لیگنانز (نوعی ترکیب ماده شیمیایی موجود در گیاهان) است از طرفی خواص آنتی اکسیدانی آن با بیماری ها مقابله می کند. البته این دانه ها باید به صورت آسیاب شده مصرف شود تا بتوان خواص کامل آن را دریافت کرد.

دارچین و جوز هندی: این دو ادویه به رفع بیماری های التهابی مانند درد مفاصل، فشار خون پایین، قند خون و روند هضم کمک می کند و از طرفی دارای خواص ضدقارچی است.

تخمه کدو تنبل: حاوی روی، منیزیم، فیبر، امگا۳ و پروتئین است.

پسته: اگر قصد کاهش وزن دارید، پسته مصرف کنید. این مغز سرشار از آنتی اکسیدان است که با سرطان مقابله می کند و دارای خواص ضد التهابی است.