

مصرف دوغ‌های گازدار برای سلامتی مضر است / خواص درمانی دوغ

یک متخصص تغذیه با تاکید بر اینکه مصرف دوغ‌های گازدار برای سلامتی بدن مضر است، گفت: باکتری‌های مفید موجود در دوغ مانع از رشد میکرو ارگانیسم‌های خطرناک در بدن می‌شود.



یک متخصص تغذیه با تاکید بر اینکه مصرف دوغ‌های گازدار برای سلامتی بدن مضر است، گفت: باکتری‌های مفید موجود در دوغ مانع از رشد میکرو ارگانیسم‌های خطرناک در بدن می‌شود.

مرتضی صفوی در گفت‌وگو با خبرنگار بهداشت و درمان خبرگزاری فارس، در رابطه با خواص درمانی دوغ، اظهار داشت: دوغ یک ماده غذایی سنتی در کشور ما بوده و از قدیم مورد استفاده مردم قرار گرفته است. در فرهنگ ما نیز در رابطه با دوغ زیاد صحبت شده و بسیاری از ضرب‌المثل‌ها همچون «کی می‌گه دوغ من ترشه» نشان از قدمت مصرف دوغ در ایران دارد.

وی افزود: نوع شیرین دوغ بیشتر به دلیل اضافه کردن موادی مانند گلاب، انبه یا لیمو حاصل می‌شود و نوع ترش ترکیب ماست، آب، نمک و فلفل است که می‌توان سبزی‌های معطری همچون نعنا و پونه به آن اضافه کرد.

این متخصص تغذیه با اشاره به اینکه انواع دوغ در کشورهای هندوستان، افغانستان و آمریکا نیز تهیه می‌شود، گفت: دوغ معروف به لاسی در هندوستان تهیه شده که هم به صورت شور و هم شیرین مصرف می‌شود.

صفوی بیان داشت: ما در ایران بیشتر نوع شور دوغ را استفاده می‌کنیم که توصیه می‌شود افرادی که دارای مشکل پرفشاری خون هستند از استفاده نمک در دوغ خودداری کنند.

وی با اشاره به اینکه دوغ در آمریکا نوشیدنی ماست یا نوشابه ماست نام دارد، گفت: بدن افراد در حال رشد روزانه به چهار سهم و افراد معمولی سه سهم کلسیم نیاز دارد که 2 لیوان شیر معادل یک لیوان ماست و یا یک لیوان دوغ به شمار رفته و یک چهارم نیاز بدن به کلسیم را رفع می‌سازد.

این متخصص تغذیه عنوان کرد: باکتری‌های مفید دوغ شامل استرپتوکوکوس، ترموفیلوس و لاکتوباسیلوس بولگاریس مانع از رشد میکرو ارگانیسم‌های مضر در بدن شده و برای سلامتی دستگاه گوارش مفید است.

صفوی ادامه داد: دوغ برای درمان گرمزدگی، خستگی و عطش استفاده شده و همچنین برای پیشگیری از پوکی استخوان مصرف دوغ به صورت روزانه توصیه می‌شود و برخلاف نوشابه که پوکی استخوان ایجاد می‌کند برای حفظ سلامتی بدن این ماده غذایی مصرف آن توصیه می‌شود.

وی بیان کرد: افرادی که دچار کم‌خونی و فقر آهن هستند بهتر است تا یک ساعت پس از غذا خوردن از مصرف دوغ خودداری کرده تا فقر آنها تشدید نشود، همچنین کسانی که دارای مشکلات گوارشی همچون زخم معده و اثنی‌عشر، ورم معده و نفخ شکم هستند بهتر است دوغ‌های گازدار مصرف نکنند چرا که این دوغ‌ها نسبت به دوغ‌های معمولی برای سلامتی مضر بوده و بیماری‌های گوارشی را نیز تشدید می‌کند.