با نوشیدن آب ماست به جنگ سلول‌های چربی بروید

اردیبهشت 29, 1393

آب پنیر مایعی است که در هنگام تولید پنیر بعدازکواگوله (منعقد) شدن از لخته خارج می‌شود. در یونان قدیم از آب پنیر به عنوان نوشابه شفابخش استفاده می‌کردند. آب پنیر سرشار از پروتئین‌های محلول در آب، لاکتوز، چربی و ویتامین می‌باشد. که برای تغذیه انسان حائز اهمیت است.

خاصیت آب ماست یا آب پنیر

بعضي‌ها مزه آب پنير يا آب ماست را دوست ندارند. آب پنير يا آب ماست مايعي است كه هنگام تهيه ماست يا پنير از شير جوشيده و غليظ شده تشكيل مي‌شود و روي سطح ماست يا پنير قرار مي‌گيرد. در حالي كه اغلب پروتئين به پنير يا ماست منتقل مي‌شود، مواد حياتي مهي نيز در آب آن جمع مي‌گردد. (به دليل يكسان بودن خاصيت آب پنير و آب ماست، براي جلوگيري از تكرار هر دو لغت در اين مطلب، فقط از كلمه آب ماست استفاده ميكنيم ولي منظور هر دوي آنهاست.)

« آب ماست از يبوست جلوگيري مي‌كند. منبع پروتئين خوبي براي مشكلات كليوي است و سلول‌هاي ايمني بدن را فعال مي‌كند.»

با توجه به اينكه آب ماست مقدار كمي چربي و پروتئين دارد ولي داراي مقادير زيادي مواد معدني خصوصا كلسيم مي‌باشد و ويتامين‌هاي محلول در آب آن مثل ويتامين 2B و 6B نيز بيشتر است، بنابراين به فردي كه بايد چربي و پروتئين كمي مصرف كند و در مقابل به مواد معدني و ويتامين نياز دارد، توصيه مي‌شود آب ماست بيشتري مصرف كند.

مصرف آب ماست، نه كليه‌ها را سنگين مي‌كند (به دليل مقدار كم پروتيين) و نه داراي چربي است كه باعث چاق شدن گردد.

به استثناي آب ماست، تقريبا تمام مواد لبني كه منبع تأمين كلسيم و ويتامين مي‌باشند، داراي مقادير زيادي پروتئين هستند. آب ماست داراي مقادير كمي پروتئين است و بدن مي‌تواند به راحتي از اين مقدار پروتئين، به طور مطلوب استفاده كند. بنابراين براي افرادي كه به دليل داشتن پروتئين بالا، از خوردن شير منع شده اند، آب ماست به عنوان يك جايگزين مناسب توصيه مي‌شود.

با نوشيدن آب ماست به جنگ سلول‌هاي چربي بروييد

با رژيم محتوي آب ماست، خيلي از افراد چاق وزن خود را كم مي‌كنند.

نبودن چربي، پايين بودن كالري، و وجود ويتامين و مواد معدني در آب ماست، بدون ايجاد كمبود مواد مغذي، لاغر شدن را تسهيل مي‌كند. علاوه بر اين، خوردن آب ماست هضم غذا را شدت مي‌بخشد.

پروتئين آب ماست براي سيستم ايمني بدن مناسب است

علاوه بر باكتريهاي اسيد لاكتيك موجود در آب ماست تازه، پروتئين موجود در آن به سيستم ايمني بدن قدرت مي‌بخشد.

آب ماست كمك خوبي براي رفع يبوست است

كساني كه از يبوست رنج مي‌برند با خوردن آب ماست مي‌توانند اين مشكل را رفع كنند. كافي است هر روز يك ليوان آب ماست بنوشند. با نوشيدن آب ماست، اسيد لاكتيك و ميكروب‌هاي توليدكننده اسيد لاكتيك موجود در آب ماست، روده را به راحتي تحريك مي‌كند.

نسخه آب ماست يا آب پنير:

يك **هندوانه** را نصف كنيد، هسته‌هاي آن را خارج كنيد، گوشت آن را جدا كرده و با نيم ليتر آب ماست، آن را به صورت پوره در آوريد. با افزودن وانيل و شكر، مزه آن را بهتر كنيد.

تذكر:

كساني كه يبوست ندارند بايد از مصرف زياد آب پنير يا آب ماست خودداري كنند زيرا باعث اسهال مي‌شود.

مکمل‌های پروتئین آب پنیر: قابلیت جذب پروتئین آب پنیر فوق العاده زیاد و حاوی حداکثر میزان لوسین، ایزولوسین و والین است. این سه اسید آمینه، نقشی مهم در فرایند ساخت عضله، و همچنین تقویت سیستم ایمنی دارند.

کنسانتره آب پنیر: امروزه، کنسانتره آب پنیر، یکی از ارزانترین انواع پودر پروتئین موجود در بازار است. دستگاه گوارش برخی افراد، توانایی هضم راحت این ماده را ندارد، و نفخ می‌کند. بعضی‌ها این مشکل را تحمل می‌کنند، و بعضی دیگر به سراغ مکملی دیگر می‌روند.

ایزوله آب پنیر: ایزوله‌های آب پنیر، هرچند از نظر قیمت، گرانترین مکمل‌ها نیستند، اما یکی از تند جذب ترین پروتئین‌های موجود می‌باشند. مقدار هیدرات کربن تقریبا همه انواع ایزوله‌ها – در صورت وجود – بسیار ناچیز است.

آب پنیر هیدرولیزه: پروتئین آب پنیر هیدرولیزه، ضمن داشتن برخی فواید آب پنیر، حاوی پپتیدهایی با قابلیت جذب بالا و تاثیرات آنابولیک است. این نوع پروتئین، در حال حاضر، گرانترین پروتئین موجود است.

پروتئین آب پنیر (Whey):

پروتئین آب پنیر (وي)، با 100% پروتئین قابل استفاده، بیشترین

ارزش بیولوژیکی را دارد. بعبارت دیگر، کاملا جذب بدن می‌شود. به همین دلیل، پیشنهاد می‌شود، پس از تمرین، یک وعده از نوشیدنی آن مصرف شود؛ یک نوشیدنی حاوی پروتئین آب پنیر خالص کنسانتره یا ایزوله. این نوع پروتئین در بدن به سادگی شکسته و به سرعت گوارش می‌شود. سایر نوشیدنی‌های پروتئینی، حاوی ترکیب یا مخلوطی از پروتئین‌ها هستند. جذب این نوشیدنی‌ها کند است، و گوارششان مدت بیشتری طول می‌کشد. زمان مناسب مصرفشان هم، صبح یا قبل از خواب است. بدین ترتیب، بدن دائما اسید آمینه در اختیار دارد. کنسانتره و ایزوله پروتئین آب پنیر، کازئینات کلسیم، آلبومین تخم مرغ و پپتید گلوتامین، متداول‌ترین پودرها و مکمل‌های با تاثیر دراز مدت هستند.

وقتی پنیر را در آب نمک می‌اندازیم، بهترین عناصر مفید آنرا که کلسیم است در آب وارد کرده و دور می‌ریزیم و چیزی می‌خوریم که خواص درمانی ندارد. خوردن ماست‌های ترش شده هم گاها خطرناک و زیان آور است.