

# با نوشیدن آب ماست به جنگ سلول‌های چربی بروید

اردیبهشت 29، 1393

**آب پنیر** مایعی است که در هنگام تولید پنیر بعد از کواگوله **×** (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

بعضی‌ها مزه آب پنیر یا آب ماست را دوست ندارند. آب پنیر یا آب ماست مایعی است که هنگام تهیه ماست یا پنیر از شیر جوشیده و غلیظ شده تشکیل می‌شود و روی سطح ماست یا پنیر قرار می‌گیرد. در حالی که اغلب پروتئین به پنیر یا ماست منتقل می‌شود، مواد حیاتی مهمی نیز در آب آن جمع می‌گردد. (به دلیل یکسان بودن خاصیت آب پنیر و آب ماست، برای جلوگیری از تکرار هر دو لغت در این مطلب، فقط از کلمه آب ماست استفاده می‌کنیم ولی منظور هر دوی آنهاست.)

« آب ماست از یبوست جلوگیری می‌کند. منبع پروتئین خوبی برای مشکلات کلیوی است و سلول‌های ایمنی بدن را فعال می‌کند.»

با توجه به اینکه آب ماست مقدار کمی چربی و پروتئین دارد ولی دارای مقادیر زیادی مواد معدنی خصوصاً کلسیم می‌باشد و ویتامین‌های محلول در آب آن مثل ویتامین 2B و 6B نیز بیشتر است، بنابراین به فردی که باید چربی و پروتئین کمی مصرف کند و در مقابل به مواد معدنی و ویتامین نیاز دارد، توصیه می‌شود آب ماست بیشتری مصرف کند.

مصرف آب ماست، نه کلیه‌ها را سنگین می‌کند (به دلیل مقدار کم پروتئین) و نه دارای چربی است که باعث چاق شدن گردد. به استثنای آب ماست، تقریباً تمام مواد لبنی که منبع تأمین کلسیم و ویتامین می‌باشند، دارای مقادیر زیادی پروتئین هستند. آب ماست دارای مقادیر کمی پروتئین است و بدن می‌تواند به راحتی از این مقدار پروتئین، به طور مطلوب استفاده کند. بنابراین برای افرادی که به دلیل داشتن پروتئین بالا، از خوردن شیر منع شده اند، آب ماست به عنوان یک جایگزین مناسب توصیه می‌شود.

## با نوشیدن آب ماست به جنگ سلول‌های چربی بروید

با رژیم محتوی آب ماست، خیلی از افراد چاق وزن خود را کم می‌کنند.

نبودن چربی، پایین بودن کالری، و وجود ویتامین و مواد معدنی در آب ماست، بدون ایجاد کمبود مواد مغذی، لاغر شدن را تسهیل می‌کند. علاوه بر این، خوردن آب ماست هضم غذا را شدت می‌بخشد.

### **پروتئین آب ماست برای سیستم ایمنی بدن مناسب است**

علاوه بر باکتریهای اسید لاکتیک موجود در آب ماست تازه، پروتئین موجود در آن به سیستم ایمنی بدن قدرت می‌بخشد.

آب ماست کمک خوبی برای رفع یبوست است

کسانی که از یبوست رنج می‌برند با خوردن آب ماست می‌توانند این مشکل را رفع کنند. کافی است هر روز یک لیوان آب ماست بنوشند. با نوشیدن آب ماست، اسید لاکتیک و میکروبی‌های تولیدکننده اسید لاکتیک موجود در آب ماست، روده را به راحتی تحریک می‌کند.

نسخه آب ماست یا آب پنیر:

یک **هندوانه** را نصف کنید، هسته‌های آن را خارج کنید، گوشت آن را جدا کرده و با نیم لیتر آب ماست، آن را به صورت پوره در آورید. با افزودن وانیل و شکر، مزه آن را بهتر کنید.

تذکر:

کسانی که یبوست ندارند باید از مصرف زیاد آب پنیر یا آب ماست خودداری کنند زیرا باعث اسهال می‌شود.

**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 تقریباً 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 (وی)، با 100% پروتئین قابل استفاده، بیشترین

ارزش بیولوژیکی را دارد. عبارت دیگر، کاملاً 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 گوارشان مدت بیشتری طول می‌کشد. زمان مناسب مصرفشان هم، صبح یا قبل از خواب است. بدین ترتیب، بدن دائماً اسید آمینه در اختیار دارد. کنسانتره و ایزوله پروتئین آب پنیر، کازئینات کلسیم، آلومین 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 گاهی خطرناک و زیان آور است.