

# ارزش غذایی ماست در زندگی

مهر 10، 1394

ماست یکی از معروفترین و پرطرفدارترین محصولات لبنی است که از تخمیر شیر به دست می‌آید. خوشبختانه برای تهیه ی ماست نیاز به شیر خاصی نیست اما اغلب ماست‌هایی که امروز در بازار وجود دارند از شیر گاو تهیه می‌شود.

## ▪ ماست در یک نگاه

ماست از تخمیر شیر توسط باکتری‌هایی به نام لاکتوباسیلوس بولگاریکوس و استرپتوکوکوس ترموفیلوس تهیه می‌شود و تعداد این باکتری‌ها زمان مصرف ماست در هر گرم باید حداقل 10 میلیون باشد. پس از حرارت دادن شیر تا دمای 80 درجه سانتی‌گراد و تغییر و تخریب پروتئین کازئین در شیر و اضافه شدن استرپتوکوکوس و بیفیدوباکتری‌ها در شیر لخته ایجاد شده و پس از سرد کردن تا دمای 45 درجه سانتی‌گراد بین 4-7 ساعت ماست به دست می‌آید.

ماست دارای سه نوع کم‌چرب، با چربی متوسط و پرچرب می‌باشد که یک لیوان 240 سی‌سی ماست حاوی 12 گرم پروتئین، 15 گرم کربوهیدرات و 280-300 میلی‌گرم کلسیم می‌باشد. ویتامین B2، B12، پتاسیم و منیزیم در شیر فراوان است.

خواص باکتری‌های لاکتیکی برای سلامت از قرن بیستم و بعد از انجام پژوهش‌های متعدد یکی از شاگردان لوی پاستور به نام الی متچینکوف به اثبات علمی رسید. در سال‌های 1920 میلادی، محصولی به نام Yogurt (ماست) در داروخانه‌ها برای درمان بیماری‌های مربوط به روده‌ی بچه‌ها به فروش می‌رسید. از همان زمان نتایج بررسی‌های دیگر نشان داد که ماست خواص فوق العاده‌ای دارد و برای سلامتی همه ی افراد مفید است.

## ▪ مشکل عدم تحمل لاکتوز: ماست قابل تحمل‌تر است

لاکتوز قند طبیعی موجود در شیر است. این قند توسط آنزیم خاصی به نام لاکتاز که در روده‌ی کوچک وجود دارد هضم می‌شود. اگرچه ترشح لاکتاز در نوزادی بالاست (شیر مادر بیش از شیر گاو لاکتوز دارد یعنی 7 درصد در برابر 5 درصد) اما با افزایش سن میزان این آنزیم کاهش پیدا می‌کند و برخی افراد با مصرف محصولات تهیه شده با شیر مانند پنیر تازه، بستنی و غیره دچار مشکلات گوارشی می‌شوند. شیوع عدم

تحمل لاکتوز در کشورهای مختلف متفاوت است. نتایج پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهند که ماست در بین محصولات لبنی دیگر (در صورت عدم تحمل لاکتوز) تاثیری در گوارش ندارد. در واقع باکتری‌های موجود در ماست بخصوص استرپتوکوکوس به خودی خود لاکتاز تولید می‌کند در نتیجه مشکلی به بار نمی‌آید. بهتر است بدانید که ماست برای کودکانی که دچار اسهال می‌شوند مفید است.

▪ ماست سرشار از کلسیم است

یک کاسه ماست 140 تا 180 میلی‌گرم کلسیم به بدن می‌رساند که 18 درصد نیاز روزانه ی یک فرد بزرگسال، 23 درصد نیاز کودکان 6 ساله و 13 درصد نیاز نوجوانان به این ماده‌ی معدنی را تامین می‌کند. اگر این میزان را با منابع گیاهی کلسیم مقایسه کنیم باید بگوییم که حدود 2 مشت بادام 60، یک بشقاب کلم 300 یا 4 عدد پرتقال 400 گرم کلسیم وارد بدن می‌کنند؛ اما باید بدانید که کلسیم ماست و به طور کلی محصولات لبنی بیشتر از کلسیم موجود در منابع گیاهی جذب می‌شود. در واقع این میزان جذب 30 به 5 تا 10 درصد است و این حالت به دلیل وجود لاکتوز، کازئینات (پروتئین شیر) و فسفر موجود در محصولات لبنی است. به همین دلیل توصیه می‌شود که روزانه 3 واحد محصولات لبنی مصرف کنید.

حتما می‌دانید که کلسیم برای رشد استخوان‌های بچه‌ها و نوجوانان لازم و ضروری است. مصرف این ماده‌ی معدنی برای پیشگیری از پوکی استخوان در سنین بزرگسالی نیز لازم است. محصولات لبنی علاوه بر کلسیم حاوی مواد دیگری مانند پروتئین، پتاسیم، ویتامین K و D نیز می‌باشد که این ویتامین نیز برای سلامت استخوان‌ها لازم است.

باید بدانید که شیر سرشار از پروتئین است و برای افرادی که گوشت مصرف نمی‌کنند یکی از منابع تامین پروتئین محسوب می‌شود.

پروتئین‌های شیر حاوی اسیدآمین‌های ضروری هستند که امکان جذب پروتئین‌ها را برای بدن فراهم می‌سازند. خوشبختانه ماست نیز تمام پروتئین‌های شیر را دارا می‌باشد. ماست برای سالمندانی که گوشت قرمز زیادی مصرف نمی‌کنند و در عین حال برای جلوگیری از تحلیل عضلانی نیاز به پروتئین دارند یک منبع خوب پروتئین محسوب می‌شود.

نتایج پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهد که مصرف شیر یا ماست بعد از ورزش مفید بوده و خاصیت احیاکنندگی دارد. به عقیده‌ی محققان مصرف شیر یا ماست به مدت نیم ساعت بعد از ورزش پروتئین لازم برای احیای

عضلات را تامین و به ساخت توده‌ی عضلانی در افرادی که بدنسازی کار می‌کنند کمک می‌کند.

#### ▪ ماست منبع ویتامین‌ها

ماست به تنهایی می‌تواند تمامی ویتامین‌های گروه B را به بدن برساند. یک کاسه ماست حدود 20 درصد نیاز روزانه‌ی بدن به ویتامین B2 و 10 درصد نیاز روزانه به ویتامین‌های B5، B9 و B12 را تامین می‌کند. ماست‌هایی که از شیر کامل تهیه می‌شوند حاوی ویتامین A نیز می‌باشند و حدود 8 درصد نیاز بدن به این ویتامین را فراهم می‌سازند. اگر شما روزانه 3 واحد از محصولات لبنی میل کنید ویتامین‌های مورد نیاز بدن را جذب خواهید کرد. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که جایگزین کردن محصولات لبنی با دیگر منابع کلسیم احتمال ایجاد کمبود ویتامین‌های B2 و B12 را بالا می‌برند.

#### ▪ ماست محبوب همه

خوشبختانه همه ماست دوست دارند و پا در هر سوپرمارکتی که بگذارید انواع ماست‌ها به فروش می‌رسد. ماست‌های پرچرب، کم چرب، غنی شده با ویتامین D و غیره جزو ماست‌های پرطرفدار هستند. بهتر است از ماست‌های کم چرب (نه بدون چربی) استفاده کنید حتی اگر اضافه وزن یا کلسترول بالا دارید.

برخی از ماست‌ها نیز با وانیل، لیموترش و غیره طعم دار می‌شوند. به برخی ماست‌ها نیز سبزیجات معطر اضافه می‌کنند. به ماست‌های رژیمی نیز شیرین کننده‌هایی مانند سوکرالوز اضافه می‌شود. بهتر است افرادی که دچار دیابت هستند و یا خود را مستعد ابتلا به این بیماری می‌دانند در مصرف ماست‌های شیرین احتیاط کنند.

دوغ نیز که از ماست تهیه می‌شود و حاوی همان خواص ماست است. در نتیجه می‌توانید از دوغ نیز برای تامین مواد مغذی مورد نیاز بدنتان استفاده کنید. البته بهتر است خودتان در منزل دوغ درست کنید و میزان نمک آن را کنترل کنید.

افرادی که از شیر گاو استفاده نمی‌کنند می‌توانند ماست تهیه شده با شیر بز یا گوسفند را امتحان کنند. البته باید بدانید که این ماست‌ها حاوی لاکتوز و چربی بیشتری از ماست‌های تهیه شده از شیر گاو می‌باشد.

در قسمت نخست این مطلب در خصوص برخی از خواص ماست صحبت کردیم. گفتیم که ماست از تخمیر شیر توسط برخی باکتری‌ها تهیه می‌شود و حاوی کلسیم، انواع ویتامین‌ها مانند ویتامین‌های گروه A، B و غیره می‌باشد. این محصول لبنی پرترفدار برای افرادی که از مشکل عدم تحمل لاکتوز رنج می‌برند مناسب‌تر است و خواص دیگری نیز دارد که در این مطلب گفته می‌شود.

▪ ماست به مدت طولانی‌تری قابل نگهداری است

ماست جزو معدود محصولات تازه‌ای است که می‌توان تا چند روز بعد از تاریخ انقضا نیز مصرف کرد. در واقع حالت اسیدی و تخمیری ماست سدی در برابر رشد و تکثیر میکروبی‌های احتمالی ایجاد می‌کند. البته لازم است که ماست در یخچال و در دمای حداکثر 6 درجه‌ی سلسیوس نگهداری شود. همچنین نباید وقفه‌ای در دما ایجاد شود.

اگر ماست را بیرون بیاورید و در مدت غذا خوردن سر سفره بماند و سپس آن را دوباره به یخچال انتقال دهید زنجیره‌ی سرمای لازم برای ماندگاری بالای آن از بین می‌رود.

▪ ماست در خدمت لاغری

ماست یکی از همیاران قدیمی رژیم‌های لاغری محسوب می‌شود و نسبت به پنیرها که چرب‌تر و پرکالری‌تر هستند ارجحیت دارد.

می‌توانید ماست را به‌عنوان دسر میل کنید. پروتئین‌های موجود در این محصول لبنی جلوی گرسنگی را می‌گیرند و همچنین مانع از تحلیل عضلات در حین لاغری می‌شوند. بهتر است از ماست‌های طبیعی و بدون شیرین‌کننده‌ها استفاده کنید. توجه داشته باشید که نتایج پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهند که ارتباطی بین کمبود کلسیم و احتمال بروز اضافه‌وزن وجود دارد. نتایج بررسی‌های اخیر نیز نشان می‌دهد چربی‌های ذخیره‌شده در دور شکم ماست خورها کمتر است. حتماً می‌دانید که شکم بزرگ یکی از عوامل بروز بیماری‌های قلبی عروقی است.

این پژوهش که به مدت 4 سال به طول انجامیده است، نشان می‌دهد مصرف روزانه هر پیاله ماست منجر به کاهش حدود 400 گرم وزن می‌شود. تمام شرکت‌کننده‌های این پژوهش، رژیم کم‌کالری در پیش گرفتند. برنامه‌ی غذایی گروهی از شرکت‌کننده‌ها حاوی محصولات لبنی و گروهی دیگر فاقد این مواد غذایی در نظر گرفته شد. محققان بعد از بررسی‌های متعدد مشاهده کردند افرادی که محصولات لبنی بیشتری مصرف کرده‌اند وزن

بیشتری از دست داده و لاغرتر شده‌اند. به این دلیل که کلسیم باعث سوزاندن چربی‌های سلول‌ها شده و ذخیره‌سازی آن‌ها را متوقف می‌کند.

#### ▪ ماست برای مقابله با دیابت نوع 2

نتایج پژوهش‌هایی که در سال‌های اخیر انجام شده است نشان می‌دهد که ارتباطی بین مصرف بیشتر محصولات لبنی و کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع 2 وجود دارد. محصولات لبنی بخصوص ماست و شیرهای تخمیر شده حاوی چربی کمتری هستند. نتایج یک پژوهش فرانسوی که روی 5200 داوطلب و به مدت 9 سال انجام شده است نشان می‌دهد خطر ابتلا به دیابت نوع 2 در افرادی که روزانه حداقل 3 سهم غذایی ماست یا شیر مصرف می‌کنند در مقایسه با افرادی که روزانه کمتر از یک سهم غذایی از این محصولات دریافت می‌کنند به میزان 15 درصد کمتر است. البته تا به امروز سازوکار این تأثیر به درستی مشخص نشده است اما به نظر می‌رسد که کلسیم، پروتئین‌های شیر (که در شیر و ماست وجود دارند) و همچنین پپتیدها که در روند تخمیر تولید می‌شوند تأثیر مثبتی در این پیشگیری دارند. فراموش نکنید که برای پیشگیری از ابتلا به دیابت باید تغذیه‌ی متعادل داشته باشید، از اضافه وزن جلوگیری کنید و روزانه فعالیت بدنی مناسب و منظم داشته باشید.

#### ▪ ماست برای کاهش فشار خون

محققان این خاصیت ماست را به برخی از پپتیدهایی مرتبط می‌دانند که در حین تخمیر شیر به وجود می‌آیند. نتایج یک پژوهش جدید نشان می‌دهد این پپتیدهای معروف که در ترکیب برخی از داروهای کاهنده‌ی فشارخون نیز وجود دارد باعث کاهش انقباض عروق می‌شود.

نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد فشار دیاستولیک (عدد دوم) در بین افرادی که ماست زیادی مصرف می‌کنند کمتر است. در هر حال توصیه می‌شود اگر از فشارخون بالا رنج می‌برید علاوه بر مصرف بیشتر ماست، مصرف نمک را کاهش دهید. اگر اضافه‌وزن دارید نسبت به کاهش آن اقدام کنید و میوه و سبزیجات بیشتری در برنامه‌ی غذایی خود بگنجانید.

#### ▪ وجود پروبیوتیک‌ها در ماست‌های غنی‌شده

پروبیوتیک‌ها یک سری موجودات ریز و زنده هستند که در روده‌ها باعث توازن میکروبی می‌شوند و برای سیستم گوارش بسیار مفید می‌باشند. مصرف پروبیوتیک‌ها ایمنی بدن را افزایش می‌دهد، در تحقیقات اخیر نشان داده شده است اگر مادران باردار 6 ماه ماست‌های حاوی

پروبیوتیک مصرف کنند نوزادان دچار آگزمای پوستی نمیشوند. پروبیوتیکها مانع رشد باکتریهای مضر روده میشوند و در ساخت ویتامینها و اسیدهای آمینه نقش دارند و عوامل بیماریزا را کاهش میدهند و نقش درمانی در پیشگیری از مشکلات گوارشی دارند. در انتها لازم به ذکر است که متخصصین تغذیه روزانه 3 لیوان لبنیات را در سبد غذایی توصیه میکنند که حتماً یک لیوان آن باید ماست با چربی متوسط باشد.

#### ▪ ماست سدی در برابر سرطان کولون

صندوق جهانی مطالعاتی سرطان WCRF در گزارش سال 2007 اعلام کرده است که مصرف شیر خطر ابتلا به سرطان کلورکتال را کاهش میدهد. این نتایج در گزارش سال 2011 و 2012 نیز تأیید شد. بر اساس این گزارشها مصرف محصولات لبنی باعث کاهش خطر ابتلا به سرطان کولون میشود. ترکیبات متعدد محصولات لبنی مانند کلسیم، ویتامین D و همچنین تخمیر لاکتیک در این تأثیر نقش دارند. به عقیده متخصصان داشتن یک برنامه غذایی سرشار از میوهها و سبزیجات و انجام فعالیتهای بدنی منظم نیز باعث کاهش خطر ابتلا به سرطان کلورکتال میشود.