

# بهترین زمان خوردن ماست برای سلامت روده

3 اسفند 1404

ماست سالهاست به عنوان یکی از بهترین غذاها برای سلامت دستگاه گوارش شناخته می‌شود. اما سؤال رایج این است: بهترین زمان خوردن ماست چه موقع است؟ صبح؟ شب؟ با معده خالی؟

متخصصان تغذیه می‌گویند پاسخ ساده است: زمان خوردن ماست مهم نیست؛ مهم این است که آن را مرتب مصرف کنید.

## چرا ماست برای روده مفید است؟

ماست سرشار از پروبیوتیک‌ها است؛ یعنی باکتری‌های مفیدی که به تعادل میکروبی روده کمک می‌کنند. این میکروارگانیسم‌ها می‌توانند:

- به هضم بهتر غذا کمک کنند
- التهاب گوارشی را کاهش دهند
- جذب مواد مغذی را بهبود دهند
- در کنترل وزن و قند خون نقش داشته باشند

خبر خوب این است که ساختار غذایی ماست (چربی و پروتئین شیر) از این باکتری‌ها در برابر اسید معده محافظت می‌کند. بنابراین چه صبح بخورید چه شب، اثر آن حفظ می‌شود. پس بهترین زمان خوردن ماست چه زمانی است؟

**از نظر علمی زمان مشخصی وجود ندارد. می‌توانید ماست را در هر وعده‌ای مصرف کنید:**

- صبحانه برای شروع سبک روز
- میان‌وعده برای کنترل اشتها
- بعد از غذا برای کمک به هضم

آنچه اهمیت بیشتری دارد، مصرف منظم است. چون باکتری‌های مفید ماست مدت زیادی در روده نمی‌مانند و باید مرتب جایگزین شوند.

**چه عواملی اثر ماست را بیشتر می‌کند؟**



### ۱. وجود باکتری‌های زنده و فعال

به برجسب «Live & Active Cultures» توجه کنید. این یعنی ماست واقعاً حاوی پروبیوتیک مؤثر است.

### ۲. نوع باکتری‌ها

برخی گونه‌ها مثل *Lactobacillus acidophilus* یا *Bifidobacterium* به بهبود هضم لاکتوز یا کاهش یبوست کمک می‌کنند.

### ۳. مصرف همراه با پری‌بیوتیک‌ها

اگر ماست غذای باکتری‌های خوب است، پری‌بیوتیک‌ها غذای آن‌ها محسوب می‌شوند. ترکیب ماست با این مواد بسیار مفید است:

- توت‌ها
- موز
- جو دوسر
- مغزها
- دانه چیا

این ترکیب باعث تولید اسیدهای چرب مفید در روده و تقویت دیواره آن می‌شود.