معجزه آب ماست برای بدن

1 تیر 1404

نگرش‌های متفاوتی در مصرف آب ماست وجود دارد. هنگامی که صحبت از این ماده غذایی می‌شود عده‌ای بر این باورند که باید آن را دور ریخت و برخی دیگر بر خلاف نظریه اول، اصرار دارند که باید آن را مصرف کرد.

اگر در خانه ماست را تهیه کنید متوجه می‌شوید که بر روی سطح آن آب ایجاده شده است. مایعی زرد رنگ و کدر که در بیشتر مواقع با برشی از ماست، در آن بخش جمع می شود. به این مایع آب ماست یا سرم شیر می‌گویند.

این نوع آب در درون خود دارای کلسیم، پتاسیم، پروتیئن و کمی چربی است. شما می‌توانید هنگام استفاده از ماست با کمی از همان آب، آن را ترکیب کرده و یا به طور کامل آن را با ماست موجود مخلوط کنید. این نوع ترکیب باعث از بین نرفتن خواص ماست می‌شود.

آب ماست همچنین در خود میزانی از مواد معدنی، پروتئین ویتامین‌ها از جمله ویتامین‌های خانواده B مانند B۲ و B۶ را دارد. وجود این نوع ویتامین برای کسانی که ملزم به رعایت رژیم پروتئین و یا چربی هستند، می‌تواند بهترین گزینه باشد. همچنین وجود کلیسم و اسید لاکتیک در این ماده غذایی غیرقابل انکار است.

آب ماست حتی می‌تواند برای کسانی که از خوردن شیر به دلیل وجود پروتئین منع شده‌اند، مفید باشد. این نوع از پروتئین جایگزینی خوبی برای شیر است.

جلوگیری از آسیب رسیدن به کلیه‌ها

افزایش مصرف پروتئین باعث آسیب به کلیه‌ها می‌شود اما چون آب ماست پروتئین پایینی دارد برای همین کلیه‌ها در مقابل آب ماست کار سنگینی ندارند و باعث می‌شوند که به کلیه آسیبی وارد نشود.

رفع یبوست

آب ماست برای درمان یبوست هم مناسب است. وجود اسید لاکتیک و باکتری‌های موجود در آن عامل تحریک روده می‌شود و دفع راحت‌تر انجام می‌گیرد. کافی است روزانه یک لیوان آب ماست برای درمان یبوست مصرف کنید.

درمان چاقی

نبودن چربی در آب ماست برای کسانی که دچار مشکل اضافه وزن هستند هم از نکات مهم این ماده غذایی است. دارا بودن ویتامین‌ها و املاح معدنی و همچنین کالری پایین از جمله عوامل در کاهش وزن

بوسیله آب ماست بوده و باعث از بین رفتن سلول‌های چربی است. این ماده غذایی همچنین می‌تواند به دلیل همین عوامل برای هضم غذا مناسب باشد.

همچنین باکتری‌های اسید لاکتیک موجود در آب ماست تازه و پروتئین در تقویت سیستم ایمنی بدن بسیار موثر است.

کمک به درمان شوره سر

خواص آب ماست فقط به این موارد محدود نمی‌شود. این ماده غذایی توانایی مبارزه با قارچ‌ها را هم دارد. همچنین عامل موثر برای رفع شوره سر و خارش ناشی از آن است. برای این کار بهتر است کف سر خود را پیش از شستشوی موها در حمام، با آب ماست به آرامی ماساژ داده و سپس ۱۰ تا ۱۵ دقیقه اجازه دهید باقی بماند. به آب ماست می‌توانید چند قطره آب لیمو ترش اضافه کرده تا از خارش و شوره سر رهایی پیدا کنید.

تقویت استخوان و رفع تورم مفاصل

آب ماست همچنین می‌تواند عامل رشد و تقویت استخوان‌ها و نیز رفع تورم مفاصل باشد. دلیل آن هم اندازه بالای مواد معدنی و آلی در این ماده غذایی است. در واقع عامل تحریک سلول‌های بنیادین تشکیل دهنده استخوان است.

بر اساس تحقیقات انجام شده سالمندانی که مشکل گوارشی شدیدی دارند با مصرف مداوم آب ماست و پنیر به درمان این نوع از مشکلات خود کمک می‌کنند. همچنین این ماده غذایی می‌تواند عامل درمان بیماری‌های دیگر از جمله بواسیر و هموروئید که به دلیل نامنظم کار کردن دستگاه گوارش ایجاد شده، باشد.

باید این نکته را هم در نظر گرفت افرادی که یبوست ندارند و یا دچار التهاب روده هستند باید از مصرف آب ماست و پنیر حتی الامکان خودداری کنند زیرا این مواد باعث تحریک روده و اسهال می‌شود.

چگونگی موثر مصرف آب ماست

برای اینکه بتوانیم آب ماست را مصرف کنیم باید ابتدا هندوانه را برش داده و هسته‌های آن را جدا کنیم. سپس گوشت داخل آن را با نیم لیتر آب ماست به صورت پوره مخلوط کنیم. برای اینکه طعم بهتری بگیرد بهتر است کمی وانیل و شکر به آن اضافه کنیم.

همچنین می‌توانیم از آب ماست برای تهیه دوغ استفاده کنیم. کمی ماست و آب ماست را مخلوط کرده و به آن آب و نمک اضافه می‌کنیم. در پایان با اضافه کردن نعناع مزه آن را لذت‌بخش‌تر می‌کنیم.