

آیا مصرف ماست به بازسازی عضلات کمک می‌کند؟

5 فروردین 1404

ماست یکی از خوراکی‌های غنی از پروتئین و کم کربوهیدرات است که می‌تواند انتخابی مناسب برای خوردن قبل از خواب باشد.

ویژگی خاص ماست این است که به بازسازی عضلات کمک می‌کند که این امر به‌طور غیرمستقیم باعث افزایش میزان کالری‌سوزی در زمان خواب می‌شود.

ماست حاوی پروتئین کازئین است که با هضم آهسته، آمینواسیدها را به تدریج در بدن آزاد می‌کند، روندی که به ترمیم و ساخت عضلات کمک می‌کند. هرچه عضلات بیشتری داشته باشید، متابولیسم پایه شما بالاتر می‌رود به این معنا که کالری بیشتری در حال استراحت می‌سوزانید.

ماست همچنین غنی از کلسیم است که نقش مهمی در سوخت‌وساز چربی‌ها ایفا می‌کند. برخی از پژوهش‌ها نشان می‌دهند که کلسیم می‌تواند به افزایش تجزیه چربی‌ها و کاهش تشکیل سلول‌های چربی جدید کمک کند.

به گزارش یورونیوز، به گفته متخصصان، پیش از خواب یک کاسه کوچک ماست بخورید. این یک میان‌وعده سیرکننده و مناسب برای سوزاندن چربی‌ها در طول شب است.