

چه چیزهایی را باید باید از ماست بدانیم

ماست یکی از اجزای رژیم غذایی است که منبع خوبی از مواد مغذی محسوب میشود.

ماست بخش بزرگی از یک رژیم غذایی سالم برای کودکان و بزرگسالان است.

ماست سرشار از پروتئین و حاوی کلسیم و پتاسیم است. برخی از ماستها حاوی باکتریهای زنده و فعال هستند که روی برجسب نشان داده شده است.

این کشته‌ها یا پروبیوتیکها «باکتریهای خوب» برای روده محسوب میشوند و میتوانند به حفظ سلامت سیستم گوارش کمک کنند.

ماست در انواع طعمها و سبکها موجود است. هنگام رفتن به یک سوپرمارکت، یک خریدار به راحتی میتواند بیش از دهها نشان (برند) مختلف را با انواع مختلف هر کدام ببیند. بین کم‌چرب، بدون چربی، میوه‌دار، طعم‌دار، ساده، یونانی و سنتی انتخابها میتوانند بسیار زیاد باشند.

چه نوع ماستی بخریم؟

شیر کامل، کم‌چرب یا بدون چربی؟ به طور کلی، بهتر است ماست کم‌چرب یا بدون چربی را همانطور که در دستورالعملهای غذایی برای آمریکاییها و MyPlate توصیه میشود، انتخاب کنید. گزینه‌های خوشمزه کم‌چرب و بدون چربی زیادی برای انتخاب وجود دارد.

میوه‌دار، طعم‌دار یا ساده؟ شکر افزوده یک عنصر رایج در انواع میوه‌دار و طعم‌دار ماست است.

با انتخاب ماست ساده و افزودن میوه یا طعمهای دلخواه خود مانند دارچین و وانیل، قندهای اضافه شده را کنار بگذارید.

وقتی برجسب حقایق تغذیه‌ای روی ماست ساده را میخوانید، همچنان میبینید که «قند» درج شده است، حتی اگر شکری به آن اضافه نشده باشد. این به این علت است که حتی ماست ساده حاوی لاکتوز است، قند

طبیعی موجود در شیر.

ماست یونانی یا ماست سنتی؟ ماست یونانی صاف شده است. این فرآیند آن را غلیظتر، خامه‌تر و نرم‌تر از ماست سنتی می‌کند. همچنین دارای دو برابر پروتئین ماست سنتی است، اما کلسیم آن کاهش می‌یابد.

هم در ماست‌های سنتی و هم در ماست‌های یونانی، کشت باکتری‌ها به تجزیه لاکتوز کمک می‌کند، بنابراین ماست گاهی اوقات برای کسانی که به لاکتوز حساسیت دارند، هضم غذای لبنی آسان‌تری است.

ماست یونانی نسبت به ماست سنتی لاکتوز کمتری دارد، بنابراین افراد حساس به لاکتوز ممکن است حتی بهتر از ماست سنتی آن را تحمل کنند.