

بهترین زمان خوردن ماست برای سلامت روده

3 اسفند 1404

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

متخصصان تغذیه می گویند 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 پروبیوتیک ها است؛ یعنی باکتری های مفیدی که به تعادل میکروبی روده کمک می کنند. این میکروارگانیسم ها می توانند:

- 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 باکتری ها در برابر اسید معده محافظت می کند. بنابراین چه صبح بخورید چه شب، اثر آن حفظ می شود. پس بهترین زمان خوردن ماست چه زمانی است؟

از نظر علمی زمان مشخصی وجود ندارد. می توانید ماست را در هر وعده ای مصرف کنید:

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

آنچه اهمیت بیشتری دارد، مصرف منظم است. چون باکتری های مفید ماست مدت زیادی در روده نمی مانند و باید مرتب جایگزین شوند.

چه عواملی اثر ماست را بیشتر می کند؟



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.