

# عوارض مصرف ماست و ماهی با یکدیگر چیست؟

برخی از مواد غذایی را نباید با یکدیگر مصرف کرد زیرا ممکن است عوارض مختلفی را برای بدن به وجود آورد. آگاهی از تداخل برخی از مواد غذایی یکی از نکات بسیار کلیدی و مهم در حوزه تغذیه و حفظ سلامت افراد می‌باشد، یعنی مصرف همزمان برخی مواد غذایی در یک وعده ممکن است بسیار مضر و خطرناک باشد.

یکی از این موارد، مصرف گوشت ماهی با برخی از مواد غذایی مانند ماست است که می‌تواند منجر به بروز مشکلات و عوارض شدیدی برای بدن گردد.

## خطرات خوردن ماست و ماهی با یکدیگر

مصرف همزمان ماهی و ماست برای بدن عوارضی دارد، بنابراین تناسب مواد غذایی که به طور همزمان مصرف می‌شوند باید رعایت گردد. اسید لاکتیک موجود در ماست با تاثیر بر روی عصب پاراسمپاتیک، حالت لختی در بدن ایجاد می‌کند، برخی از افراد نیز حساسیت خاص غذایی را دارند و امکان بروز بثورات پوستی در هنگام مصرف ماست با ماهی در آنها وجود دارد. انواع ماهی‌ها دارای پروتئین، ید و کلسیم و ارزش غذایی بالایی هستند که به تنهایی منابع مورد نیاز بدن را تامین می‌کنند.

به نظر برخی از افراد، خوردن ماهی همراه با ماست و یا دوغ موجب نفخ و ناراحتی گوارشی در آنها می‌شود. این مسئله ارتباط بسیاری با سیستم گوارشی آنها دارد، برخی از افراد حتی ممکن است علاوه بر نفخ و اختلالات گوارشی، دچار اسهال نیز شوند.

سردی عارضه دیگری است که ممکن است به سراغ برخی از افراد رود، اما با این وجود بعضی دیگر با مصرف همزمان این دو ماده غذایی دچار هیچ عارضه‌ای نمی‌شوند. بنابراین هر شخص باید متناسب با سیستم بدنی و دستگاہ گوارش خود، نوع تغذیه اش را تعیین کند.

## مضرات مصرف ماهی و ماست بر روی پوست

با مصرف همزمان ماهی و ماست عوارض پوستی خطرناکی بر روی پوست برخی از افراد ایجاد می‌شود. همچنین احساس خارش پوست و ناخنها احساس می‌شود. لک‌های سفید روی پوست از عوارض دیگر خوردن ماهی و ماست یا دوغ است. البته این حالت‌ها به صورت دائم ایجاد نمی‌شود.

در برخی موارد دیگر برخی از قسمت‌های پا تا مدتی سیاه می‌شود و سپس به حالت عادی باز می‌گردد. علاوه بر این عوارض، ممکن است آلرژی را در افراد به شدت افزایش دهد و خطر مرگ را به وجود آورد.

به طور کلی ماهی و ماست، هر دو طبع سردی دارند و افرادی که به طبع سرد حساسیت دارند را دچار مشکلاتی مانند سنگینی معده، دل درد، خواب آلودگی، افزایش ادرار، افزایش ترشحات دهان هنگام خواب می‌کند.

برای رفع این مشکلات باید از مواد غذایی با طبع گرم مانند چای نبات و خرما پس از غذا استفاده نمود. بسیاری از افراد نیز ماهی و ماست را با هم مصرف می‌کنند و دچار هیچ عارضه‌ای نمی‌شوند زیرا حساسیت ندارند.

بنابراین برص، لک و پیس، سردی معده، ضعف شدید، افزایش احتمال ابتلا به MS، ناراحتی‌های عصبی، افزایش احتمال سکته، تحلیل قوای جنسی و... تنها برخی از عوارض خوردن همزمان ماهی و ماست می‌باشد.