

در این زمان ماست نخورید

خوردن ماست همراه غذا تبدیل به یک عادت شده است، باید بدانید که عدم رعایت برخی نکات نه تنها خاصیت ماست را از بین می برد، بلکه ضررهایی هم به دنبال دارد.

به گزارش سایت خبری پرسون، متأسفانه برخی از پزشکان در طب نوین، به بیماران بلغمی یا سودایی، مصرف ماست و لبنیات را تأکید می کنند در حالی که از نقطه نظر طب سنتی این تجویز پزشکان آکادمیک کاملاً اشتباه است؛ ماستی که چکیده نباشد طبیعتش نسبت به ماست چکیده، سردتر است؛ بهتر است برای مصرف ماست، تدابیری که در ادامه به برخی از آنها اشاره شده، رعایت شود.

یک چهارم ماست را اسید لاکتیک تشکیل می دهد؛ اسید لاکتیک موجود در ماست ایجاد اسیدوز در بدن می کند؛ این اسیدوز شدن می تواند به ریه ها، کلیه ها و مغز و اعصاب آسیب برساند.

در مورد ریه، به نفس نفس می افتید تا این هیدروژن را خارج کنید؛ می تواند به کلیه های شما هم آسیب برساند و آنها را فرسوده کند تا حالت اسیدی ماست را خارج کند؛ همچنین فعالیت نوروهای مغزی را کم می کند.

از دیگر مضرات ماست چکیده نشده می توان به چند مورد اشاره کرد از جمله: مصرف ناصحیح و بیش از حد ماست می تواند باعث پوکی استخوان و سائیدگی استخوانها، شب ادراری در کودکان، یبوست در روده ها، ناراحتی های اعصاب و روان، صرع (برای کسانی که طبع سرد دارند)، عرق کردن زیاد (کف دست، زیر بغل، کف پا) آلرژی، آرتروز و رماتیسم شود همچنین قدرت سیستم ایمنی بدن را کم کند و خار استخوانی در پاشنه پا یا در استخوان دنبالچه ایجاد کند.

برای کم کردن عوارض جانبی مصرف ماست معمولی، آن را حتماً با نمک و مصلحات آن مانند نعنا، آویشن، زنیان، موسیر، پونه، کاکوتی، گل محمدی مصرف کنید.

همچنین باید به شدت از خوردن ماست با ماهی، ماست با ترشیجات، ماست با اسفناج (بورانی) خودداری کرد و از مصرف ماست به همراه غذا و به ویژه غذاهای گوشتی پرهیز جدی داشت.

منبع: برنا