کد خبر: ۴۷۸۵۳۲
جمعه ۴ فروردین ۱۴۰۲ ۲۳:۵۱

عوارض خوردن دوغ برای سلامت بدن

استفاده از دوغ عوارض و مضراتی را به همراه دارد، به طوری که مصرف دوغ برای خانم ها و برخی افراد عوارض جدی برای سلامت بدن دارد.

به گزارش سایت خبری پرسون، استفاده از دوغ عوارض و مضراتی را به همراه دارد، به طوری که مصرف دوغ برای خانم ها و برخی افراد عوارض جدی برای سلامت بدن دارد.

دوغ یک از نوشیدنی های سنتی و سالمی است که از دیرباز بر سر سفره های ایرانی قرار داشته است و مصرف آن در روزهای گرم سال بسیار مفید است. این نوشیدنی خوشمزه تا حدودی پروتئین ، ویتامین های B و D و چربی بدن را تامین می نماید. تا کنون بارها از فواید مصرف دوغ گفته ایم اما در این بخش به عوارض و مضرات خوردن دوغ خواهیم پرداخت.

عوارض مصرف دوغ و موارد منع نوشیدن آن

دوغ و کم خونی:

مصرف لبنیات باعث اختلال در جذب آهن مواد غذایی می شود. بنابراین افراد مبتلا به کم خونی ناشی از فقر آهن نباید به همراه منابع غذایی حاوی آهن از لبنیات استفاده کنند به طور مثال کباب را با دوغ نخورند. نوشیدنی هایی مانند دوغ و نوشابه ارزش غذایی کباب را کم می کند و جذب آهن گوشت را به حداقل می رساند. زیرا خوردن همزمان دوغ با گوشت موجب تولید مواد هضم نشده ای در بدن می شود که عوارض زیاد آن برای مفاصل است. البته بدین منظور نیست که فرد با یک بار مصرف همزمان این مواد غذایی دچار عارضه می شود بلکه مصرف مداوم آنها به طور همزمان برای بدن عوارض دارد.

دوغ و سنگ کلیه:

دوغ سرشار از کلسیم، پروتئین و نمک است که از عوامل تشدید کننده و ایجاد سنگ کلیه می باشند. رژیم های غذایی پرنمک، باعث بالا رفتن فشارخون و آسیب کلیه ها می شود. با وجودی که نباید لبنیات را از رژیم غذایی حذف کرد اما بهتر است نوع کم چرب و کم نمک فرآورده های لبنیاتی را استفاده کرد.

دوغ و یبوست:

میزان کلیسیم محصولات لبنی مانند دوغ ، شیر و پنیر بسیار زیاد است که موجب اختلال در عملکرد عضلات کولون (روده ی بزرگ) می شود. البته عدم وجود فیبر در فرآورده های لبنی یکی دیگر از دلایل یبوست زا بودن آنها است. علاوه بر آن فرآورده های لبنی منبع پروتئین هایی به نام کازئین ها می باشند که موجب کند شدن حرکت روده ها می گردد.

دوغ و استخوان درد:

دوغ یک نوشیدنی پر خاصیت است که موجب افزایش میزان جذب کلسیم و استحکام استخوان ها می شود. اما افرادی که از ضعف مفرط استخوان رنج می برند و یا برخی از افرادی که مبتلا به پر کاری غده پاراتیروئید هستند نباید دوغ مصرف کنند.

مضرات دوغ برای خانمها:

در پاسخ به سوال کاربران در رابطه با مصرف دوغ در خانم ها باید بگوییم که دوغ یکی از موانع جذب کلیسیم در بدن نمک می باشد. به همین دلیل دوغ های صنعتی که سرشار از نمک هستند باعث ایجاد اختلال در جذب کلیسیم می شوند. در سنین بالای ۵۰ سال ریسک شکستگی های شایع از پوکی استخوان در مهره های کمر ، استخوان ساعد و استخوان بالای پا بیشتر می شود که در خانم ها ۴۰درصد و در آقایان ۱۲درصد است بنابراین خانمها باید بیشتر به دنبال جذب کلیسیم باشند از دوغ های خانگی کم نمک استفاده نمایند.

عوارض دیگر مصرف دوغ:

۱- مصرف دوغ بلافاصله یا همراه غذا یا دارو یکی از مهمترین مضرات آن است که موجب رقیق شدن شیره معده و اختلال در فرآیند هضم و جذب مواد غذایی می شود. به نظر متخصصان تغذیه ، دوغ نیز مانند مایعات دیگر بهتر است با یک ساعت فاصله پس از خوردن غذا و یا دارو نوشیده شود.

-۲ مصرف بیش از اندازه دوغ برای افرادی که از ناراحتی های معده ، ورم معده ، زخم اثنی عشر و مشکلات گوارشی رنج می برند ، توصیه نمی شود.

-۳ زیاده روی در مصرف دوغ ممکن است موجب از بین رفتن تعادل بدن نسبت به حالت عادی شود و همچنین به دلیل طبع سرد دوغ ، مصرف بیش از اندازه آن برای افراد با طبع سرد توصیه نمی شود.

-۴ گاز طبیعی موجود در دوغ به دلیل تخمیر باکتری های موجود در آن ایجاد می شود و برای سلامت بدن ضرری ندارد. اما در تهیه دوغ صنعتی ، گازی که به دوغ اضافه می شود مشکلات گوارشی ایجاد می کند. علاوه بر این دوغ های گازدار موجب افزایش اشتها می شود که در نهایت پرخوری و اضافه وزن را به وجود می آورد.

-۵ افزایش فشار خون از مضرات دیگر مصرف دوغ است. به همین دلیل بهتر است دوغ خانگی و کم نمک را جایگزین دوغ های صنعتی حاوی نمک زیاد کنید. همچنین بهتر است یک ساعت پس از خوردن غذا ، دوغ و مایعات دیگر نوشیده شود چرا که علاوه بر ایجاد تشنگی زمینه افزایش فشار خون و پوکی استخوان را فراهم می کند.

-۶ تا حد امکان باید از دوغ های بدون گاز به جای دوغ های گازدار صنعتی مصرف شود زیرا گاز اضافه شده به دوغ موجب اشغال فضای معده می شود و در روند هضم مواد غذایی تداخل ایجاد می کند ، بنابراین سوء هاضمه و احساس سیری کاذب در زمان خوردن غذا ایجاد می کند.

در تهیه دوغ به روش صنعتی ، ماست با مقدار مناسبی از آب در تانکهایی که همزن دارند ترکیب شده و سپس با رعایت قوانین بهداشتی خنک و بسته بندی می شود. مقاومت این نوشیدنی در برابر گرما بسیار بالا است بنابراین نیازی به مواد نگهدارنده مصنوعی ندارد و برای افرادی که دستگها گوارش آنها نمی تواند لاکتوز را تحمل کند مصرف دوغ بسیار مناسب است. اما دوغ های صنعتی سرشار از نمک هستند و برای افراد مبتلا به فشارخون بالا ، نارسایی کلیه ، بیماران قلبی و عروقی بسیار مضر می باشد ، این افراد بهتر است در منزل و به شکل سنتی البته با نمک کم ، دوغ تهیه کرده و میل کنند.

منبع : بهداشت نیوز