

تقویت سیستم ایمنی و گوارشی با مصرف ماست

ماست، عملکرد سیستم ایمنی را از طریق وجود باکتری‌های مفید تولید شده در طی فرآیند تبدیل شیر به ماست بهبود می‌بخشد.

به گزارش سایت خبری پرسون، ماست جزو محبوبترین غذاهای تخمیری در میان خانواده‌های ایرانی به حساب می‌آید و به دلیل مزه و فواید سلامتی از مقبولى گسترده‌ای برخوردار است. ماست به همراه غذای اصلی یا به عنوان میان‌وعده در طول روز استفاده می‌شود.

ماست به عنوان منبع غنی کلسیم، فسفر، پتاسیم، ویتامین A، ویتامین B۲ و ویتامین B۱۲ محسوب می‌شود. همچنین پروتئین‌های با ارزش بیولوژیکی بالا و اسیدهای پرب ضروری را فراهم می‌کند؛ بنابراین ماست یک غذای مغذی و یک حامل پروبیوتیک عالی است.

ماست از تخمیر و اسیدی شدن شیر توسط باکتری‌های زنده به طور معمول «لاکتوباسیلوس بولگاریکوس» و «استرپتوکوک ترموفیلوس» تولید می‌شوند؛ چنین فرایند منجر به یک محصول لبنی با افزایش ماندگاری می‌شود. این باکتری‌ها منجر به افزایش فواید مغذی ماست می‌شود.

همچنین نتایج مطالعات نشان می‌دهد مصرف ماست، عملکرد سیستم ایمنی را از طریق وجود باکتری‌ها طی مکانسیم‌هایی در روده بهبود می‌دهد و مواد فعال زیستی ماست با تعدیل میکروبیوتای روده، سد روده و ایمونوسیت‌ها در روده و سایر بافت‌ها بر سیستم ایمنی اثر می‌گذارند.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه، افزایش مصرف ماست با کاهش نشانگرهای زیستی در گردش التهاب مزمن مرتبط است؛ همچنین مصرف ماست می‌تواند از عفونت جلوگیری کند و بیماری‌های گوارشی را درمان کند.

ماست‌های غنی‌شده با ویتامین D ممکن است موجب تقویت بیشتر سیستم ایمنی شوند. ویتامین D به دلیل پتانسیل‌هایی که دارد برای پیشگیری از بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی و آنفولانزا مناسب است.

با توجه به خواص ماست، مصرف این ماده غذایی در کنار وعده‌های غذایی توصیه می‌شود؛ چرا که می‌تواند موجب تقویت سلامت ایمنی و سیستم گوارش شود.