

# ماست



## ماست

ماست مخلوطی از شیر (چرب، کم چربی یا بدون چربی) و کریم تخمیر

## فواید

مثل لبنیات دیگر ماست دارای پروتئین، کلسیم، ویتامین و دیگر مواد معدنی است

ماست با کشت فعال برای هضمیت، بهبود اسهال، قوت بخشیدن سیستم دفاعی بدن، مقابله کردن با میکروب ها و برای جلوگیری از سرطان مفید میباشد. ( این فواید صحی در ماست های که کشت زنده و فعال دارد میباشد پس مهم است که از چنین ماست ها انتخاب کنید

شده با اسید لاکتیک که باکتری مفیده را به وجود میآورد میباشد شرینی ها ( مثلا "شکر، عسل، آسپارتام، سوکرالوز) خوش مزه کننده ( وانیل و کفین) و عناصر دیگر ( میوه جات، نگهدارنده ها، و تثبیت کننده ها مانند جلتین) شاید اضافه شده باشد

## فواید برای کسانی که لاکتوز را تحمل نمیتوانند

بسیاری از ماست ها از شیر کرده مقدار کمتر لاکتوز دارد. وقتی ماست اضطراب میکند، بعضی از لاکتوز به اسید لاکتیک تبدیل میشود. مهمتر از این در اوایل مرحله که شیر به ماست تبدیل میشود انزایم ها لاکتیز به وجود میآید که لاکتوز را هضم میکند

ماست نیمه جامد هم به هضم لاکتوز کمک میکند



### نگاهی به مواد غذایی ماست

غذا: یک کیلاس - 8 ونس	کالوری	چربی	پروتئین	کلسیم
<b>ماست</b>				
شیر خالص، ساده	150	8.0	8.5	296
شیر کم چربی، ساده	155	4.0	11	448
کم چربی، وانیل	208	3.0	11	419
کم چربی، میوه	238	3.0	11	384
بدون چربی، ساده	137	0.4	14	488
<b>شیر</b>				
شیر خالص	149	8.0	8	276
دو فیصد شیر کم چربی	122	5.0	8	293
یک فیصد شیر کم چربی	102	2.5	8	305
شیر بدون چربی	83	0	8	299

منبع: جدول استاندارد USDA سال 2013

## ذخیره کردن ماست

ماست باید در 40 درجه فارنهایت در یخچال در ظروف سر بسته ذخیره گردد تا تازه گی خود را حفظ کند زیادتیر ماست ها را میتوانی حدافل دو هفته نگهداری کنید. لطفاً به تاریخ انقضا مراجعه کنید. این گونه لبنیات که کشت زنده دارد را نباید یخ بزند



## تهیه ماست های مزه دار

میوه های تازه خورد خورد شده را در سر ماست وانیل بیندازید کمی وانیل را در ماست لیمو بیندازید و میوه جات را در آن غوطه ور کنید به جای سس مایونز از ماست کم چربی در ماهی، تخم و کچالو استفاده کنید برای خود از ماست کم چربی ساده مخلوط برای غوطه ور کردن غذا بسازید و از کریم ها استفاده نکنید تا مزه بیشتر بدهد



## آب میوه ها

آب میوه تهیه کنید. از هر بخش یکی را انتخاب کنید

یک و نیم گیلان میوه یخ زده	نیم گیلان ماست مورد علاقه شما 4 ونس	نیم گیلان نوشیدنی مورد علاقه شما
توت	طعم ساده، وانیل و یا میوه	جوس پرتقال
انناس	بدون چربی و یا کم چربی	جوس انناس
شفتالو		شیر کم چربی

طرز تهیه: همه این ها را در یک میکسر انداخته در 30 ثانیه خوب مخلوط کنید. دفعتهای میل کنید. دو گیلان 8 ونس تهیه کنید

اگر از میوه تازه و یا کنسرو استفاده کردید چند دانه یخ اضافه کنید

برای انواع مختلف از وانیل نارگیل، چهارمغز و یا هرچی دوست داشتید استفاده کنید. برای آب میوه های غلیظ از کیله و یا یخ استفاده کنید

### آب میوه پینا کولاده

نیم گیلان شیر  
نیم گیلان ماست وانیل بدون چربی  
گیلان ونیم گیلان آناناس منجمد  
یک و نیم قاشق وانیل  
یک قاشق نارگیل

طرز تهیه: این ها را در میکسر انداخته با سرعت بالا برای 30 ثانیه مخلوط کنید و دفعتهای میل کنید



### آب میوه کیله و توت

نیم گیلان شیر  
نیم گیلان ماست کم چربی وانیل  
یک گیلان توت یخ زده  
دو عدد کیله خورد شده

طرز تهیه: این ها را در میکسر انداخته با سرعت بالا برای 30 ثانیه مخلوط کنید و دفعتهای میل کنید