

چه کسانی نباید ماست بخورند؟

امروزه خوردن "ماست" کنار غذا برای خیلی‌ها تبدیل به یک عادت شده است اما باید دانست که طبیعت ماست، سرد و تر بوده و اسید لاکتیک موجود در آن، در صورت عدم رعایت برخی موارد، می‌تواند خطراتی را به دنبال داشته باشد.

متأسفانه برخی از پزشکان در طب نوین، به بیماران بلغمی یا سودابی، مصرف ماست و لبنیات را تأکید می‌کنند 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 می‌دهد؛ اسید لاکتیک موجود در ماست ایجاد اسیدوز در بدن می‌کند؛ این اسیدوز شدن می‌تواند به ریه‌ها، کلیه‌ها و مغز و اعصاب آسیب برساند.

در مورد ریه، به نفس نفس می‌افتید تا این هیدروژن را خارج کنید؛ می‌تواند به کلیه‌های شما هم آسیب برساند و آنها را فرسوده کند تا حالت اسیدی ماست را خارج کند؛ همچنین فعالیت نوروهای مغزی را کم می‌کند.

از دیگر مضرات ماست چکیده نشده می‌توان به چند مورد اشاره کرد از جمله: مصرف ناصحیح و بیش از حد ماست می‌تواند باعث پوکی استخوان و سائیدگی استخوانها، شب‌ادراری در کودکان، بیوست در روده‌ها، ناراحتیهای 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.

<https://www.otaghkhabar24.com/news/167853> Source URL: