

## ماست را با این غذاها نخورید



عادات ناصحیح غذایی و همراه کردن بعضی از آنها با هم قدرت جذب بعضی املاح و ویتامینها را کاهش می دهد.

ماست از جمله لبنیاتی است که برای بدن لازم و ضروری است، در عین حال گوشت نیز با پروتئین و ویتامین B ۱۲ موجود در آن از جمله مواد مورد نیاز انسان است اما در صورت مصرف همزمان این دو با هم، میزان جذب آهن توسط بدن کاهش می یابد.

دلیل این امر یکی بودن ناقل این دو خوراکی است، خوردن گوشت و ماست با هم موجب مری شود میزان زیادی کلسیم و آهن وارد بدن شود اما میزان جذب آن کمتر از میزان وجود آنها در غذا و بدن بوده و میزان جذب آنها بسیار کمتر خواهد شد.

حتی الامکان باید یک ساعت پس از مصرف غذای گوشتی، ماست خورده شود و یا اگر به هر دلیلی امکان خوردن ماست ساعاتی بعد از مصرف غذا نیست، بهتر است ابتدا غذا صرف شود و سپس در اتمام غذا، ماست بخورید. در نهایت نیز اگر کودکان یا افرادی که نمی توانند هر کدام از آنها را به تنهایی مصرف کنند خوردن هر دو ماده با هم منع نمی شود.