

دوغ کفیر هراز با خواصی شگفت انگیز



خواص شگفت انگیز دوغ کفیر و نوشیدنی های لبنی هراز در تسکین درد، استرس و التهابات فیزیکی بدن است.

مهندس فتانه آبادیان عضو هیئت مدیره و مدیر واحد تحقیق و توسعه شرکت دوشه آمل به پرسش یکی از مصرف کنندگان محصولات لبنی هراز پاسخ داد:

پرسش: اینجانب چندی پیش دچار درد شدیدی در قسمت گردن که در زبان عامیانه به آن گرفتگی و یا کشیدگی رگ گردن گفته میشود شده از شدت درد زیاد دچار سردرد و حالت تهوع شدم. به پزشک متخصص مراجعه کردم، تجویز پزشک برای تسکین درد و رفع حالت بوجود آمده مصرف یک ونیم لیتر دوغ درروز بودالبته داروهای دیگر نیز تجویز کردند، نکته جالب و قابل توجه اینکه بعد از خوردن دوغ کفیر(۴لیوان) در کمتر از یک ساعت بهبودی نسبی حاصل شد و شدت درد به وضوح کاهش یافت، این سوال که در دوغ چه چیزی و یا چه ماده ای است باعث تسکین درد میشود ذهنم را به شدت مشغول کرده است، لذا خواهشمندم در صورت امکان کارشناسان محترم آن مجموعه به این سوال پاسخ دهند.



پاسخ: اصولاً منبع تولید انرژی در بدن انسان که همان متابولیسم انرژی نام دارد در دو مسیر صورت می گیرد :

۱- مسیر اصلی تولید انرژی در بدن، به واسطه سوخت و ساز مواد غذایی است. در این فرایند مواد غذایی مختلف بویژه قندها (گلوکز) پس از ترکیب با اکسیژن، به آب، CO_2 و انرژی تبدیل می شوند و انرژی حاصله در سلولها ذخیره گردیده و به مصرف می رسد .

۲- مسیر دوم سیستم بی هوازی یا سیستم اسید لاکتیک نام دارد که در واقع مسیر گلیکولیز میباشد. در این مسیر تولید انرژی بدون اکسیژن و با اسید لاکتیک (که تنها در ماست و دوغ و فراورده های تخمیری شیر وجود دارد .) صورت می گیرد. این امر به دلیل عدم اکسیژن رسانی کافی به عضلات در شرایط قدرتی و یا ورزش شدید و یا در بی غذایی های طولانی و یا خستگی و گرفتگی های شدید عضلانی رخ داده و

منجر به ترشح اسید لاکتیک در خون می گردد.

بنا براین هر نوع خستگی، درد و گرفتگی که به واسطه فشارهای فیزیکی و فکری واسترس و.. ایجاد می گردد و در نهایت منجر به کاهش کارایی بدن میشود ، میتواند با اسید لاکتیک ترشح شده درخون و در واقع اسیدی شدن خون ، ریلکس و شلی عضلات و التیام درد را در پی داشته باشد .

۳- ماست و دوغ به واسطه برخی پپتیدها (واحدهای پروتئین) موجود در کازین شیر ازجمله مهمترین آن تریپتوفان که با ترشح هورمون سروتونین (هورمون آرام بخش بدن) موجب کاهش استرس و اضطراب شده و عضلات را آرام میکند (منشا خواب آور بودن دوغ هین امر می باشد.)

۴- از خواص بسیار مهم دیگر ماست و دوغ به ویژه دوغ کفیر ، داشتن باکتری های مفیدی است که تاثیرات شگرفی بر سلامت دستگاه گوارش داشته و مهمترین دلیل برتری و تفاوت دوغ و نوشیدنی های تخمیری لبنی برسایر نوشیدنی ها ، وجود این باکتریهای زنده در آن است که علاوه بر فواید تسهیل و آسانی هضم و گوارش، از عوامل مسلم ضد سرطان به ویژه سرطان های مربوط به دستگاه گوارشی می باشند. (اینکه در بعضی افراد بعداز نوشیدن دوغ ، اجابت مزاج صورت میگیرد، به این علت میتواند باشد .)

کفبر

نوشیدنی (لبنی)

