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 دچاردرد شدیدی در قسمت گردن که در زبان عامیانه به آن گرفتگی ویا کشیدگی رگ گردن گفته میشود شده از شدت درد زیاد دچار سردرد وحالت تهوع شدم. به پزشک متخصص مراجعه کردم، تجویز پزشک برای تسکین درد ورفع حالت بوجود آمده مصرف یک ونیم لیتر دوغ درروز بودالبته داروهای دیگر نیز تجویز کردند،نکته جالب وقابل توجه اینکه بعد از خوردن دوغ کفیر(۴لیوان) در کمتر از یک ساعت بهبودی نسبی حاصل شد وشدت درد به وضوح کاهش یافت،این سوال که در دوغ چه چیزی ویا 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: اصولا منبع تولید انرژی در بدن انسان که همان متابولیسم انرزی 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، co2و 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 کازیین 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 .)


کفیر
نوشیدنی (لبنی)
هراز
horaz
فنگ پنوشید
کفیر
نوشیدنی (لبنی)
AMOL DOOSHEH DAIRY CO