

## منتجات الألبان «تنظم الهضم عند الصائمين»



### القاهرة: «الخليج»

أكد د. محمود إبراهيم السيد، الباحث الأول بمعهد بحوث تكنولوجيا الأغذية المصري، أن تناول منتجات الألبان في شهر رمضان يعزز الصحة، ويعد من أفضل الاختيارات الغذائية المناسبة للصائمين. وأضاف أن اللبن ومنتجاته يساعد على تنظيم رطوبة الجسم أثناء الصوم، مما يحافظ على كفاءة العمليات الفسيولوجية بالجسم، ويعزز قدرات الجهاز المناعي. ويتميز اللبن بأنه يحتوي على كميات مهمة من البروتينات، والدهون، والفيتامينات، والكالسيوم، والفوسفور، والبوتاسيوم، والصوديوم. وأوضح أن الدراسات العلمية أثبتت أن اللبن من أفضل المشروبات المرطبة للجسم، وخاصة عندما يبذل الإنسان مجهوداً كبيراً في رمضان. وأكد السيد، وفق ما نشره معهد تكنولوجيا الغذاء على صفحته الرسمية بموقع «فيسبوك»، أن منتجات الألبان من أهم الأطعمة الصحية لأي برنامج غذائي يومي للصائمين. ويعد اللبن مصدراً غنياً بالفيتامينات، الذائبة في الدهون أو في الماء، فالإنسان عندما يشرب لتراً من اللبن، فإن جسمه

يحتفظ بكمية أكبر من الماء، مقارنة بتناول الماء العادي، وهذا يسمى مؤشر الترطيب، وهو أمر مفيد جداً في شهر رمضان.

ويحتوي اللبن على مؤشر ترطيب مرتفع، ويمتد هذا المؤشر لمدة تصل إلى 5 ساعات، لأن اللبن مصدر غني بالبروتينات.

وتعتبر هذه النوعية من الترطيب مهمة جداً في رمضان، خاصة عندما ترتفع درجة حرارة الطقس. ويحتوي اللبن على الكربوهيدرات، «سكر اللاكتوز»، التي تساعد على توفير الطاقة اللازمة للجسم، خلال فترة الصيام، مما يساعد الصائم على أداء أنشطته اليومية بسهولة ويسر. ويمكن للأشخاص الذين يعانون مشكلة عدم تحمل اللاكتوز، تناول الألبان الخالية من عنصر اللاكتوز، لتفادي متاعب الجهاز الهضمي.

ويعتبر اللبن المتخمر، مثل الزبادي، واللبن الرائب، من أفضل المشروبات الغذائية للصائمين، لأنه مصدر غني بالبروتينات والدهون والكالسيوم، والكربوهيدرات المتبقية من عملية التخمير. بالإضافة إلى احتوائه على بكتيريا «البروبيوتك» النافعة، التي تساعد في عملية الهضم وتنظيف الأمعاء، والجهاز الهضمي. وتساعد بكتيريا «البروبيوتك» على حماية الأمعاء من البكتيريا الضارة، وتمنعها من تكوين السموم الضارة أو المواد المسرطنة، وخاصة في حالة الأشخاص الذين يتناولون أطعمة غنية بالدهون المشبعة.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.