قيمة الزبادي الغذائية



يعتبر الزبادي من أفضل الأطعمة الصحية. فهو خفيف على المعدة، خال من الدهون الزائدة، ويحتوي على سعرات حرارية مخفضة وقيمة غذائية عالية، ما يجعله أحد أركان أنظمة تخفيف الوزن. وفي هذا الإطار، خلصت دراسة حديثة أشرف عليها أستاذ التغذية في جامعة تينيسي الطبيب مايكل زيميل إلى أنّ مجموعة الأفراد الذين تناولوا الزبادي الخالي من الدسم فقدوا من أوزانهم وبعض الدهون المرتكزة في منطقة البطن أو ما يسمى بـ "الكرش"، بصورة تتجاوز أولئك الذين اتبعوا حمية قليلة السعرات فقط، وذلك على فترة 12 أسبوعاً.

الزبادي هو مصدر غني وممتاز للفيتامينات "أ" و"ب" و"د" و"ك"، وأيضاً للبروتينات والكربوهيدرات والمعادن والسوائل المتمثلة في الماء والتي تمد الجسم بالعناصر الهامة.

وقد أكدت نتائج الأبحاث أنّ الزبادي يعد مصنعاً لإنتاج الكالسيوم في الجسم، ما يحافظ على كثافة العظام الكتلة العضلية، كما يزيد من قدرة الجسم على فقدان الدهون.

ويساعد على هضم الطعام وتخفيف الشعور بالانتفاخ ومقاومة الإمساك والإسهال، وغيرها من الأمراض المعوية الأخرى.

مذاقه...

يمتاز الزبادي بمذاق لاذع يرجع إلى احتوائه على بعض الكائنات الحية الدقيقة والمفيدة والتي تسمى بـ "بروبيوتيك"، وتشكل نوعاً من البكتيريا النافعة التي تمنع دخول الجراثيم والبكتيريا الضارة داخل الأمعاء. كما ثبت مؤخر أنّ البكتيريا النافعة في الزبادي هي بكتيريا حمض "اللاكتيل" التي تساعد على توليد بعض الفيتامينات وخصوصاً الفيتامين "ب" في القناة الهضمية والبروتين للوصول إلى الأحماض الأمينية، ما يساعد على هضم الطعام وتطهير المعدة قتل الطفيليات. كما أنها تعزز قدرة الجسم على امتصاص المغذيات كالفيتامينات والمعادن، وتعمل على انتشارها في الجسم بأكمله.

وفي دراسة أخرى أجريت على حيوانات التجارب وجد أنها تقلل بعض حالات السرطان في القناة الهضمية!

للزبادي دور هام في تغيير قدرة الجسم على إحراق الدهون، وخصوصاً المتمركزة حول البطن (الكرش)، والمسؤولة عن خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري والسكتة الدماغية وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، وذلك لاحتوائه على نسبة عالية من الكالسيوم التي تحفز الجسم إحراق مزيد من الدهون وعدم تكوين كميات جديدة منها في الجسم. ووجد الباحثون أنّ تناول الزبادي الغني بالكالسيوم يومياً يؤدي إلى فقدان بوصة في مقاس الوسط!

بين الحليب والزبادي..

معلوم أنّ الزبادي يصنع من الحليب. لذا، ثمة علاقة وثيقة بين دسم وسعرات الحليب ودسم وسعرات الزبادي المصنوع منه: فكوب (240 ملليلترا) من الحليب الخالي من الدسم يحتوي على 85 سعرة حرارية، فيما كوب واحد من الحليب القليل الدسم يحتوي على 1% من الدهن (الدسم) و 100 سعرة حرارية. بالمقابل، إنّ الكمية عينها من الحليب الكامل الدسم تحتوي على 3% إلى 4% من الدهن (الدسم)، ويعادل 150 سعرة حرارية!

لذا، تختلف قيمة الزبادي الغذائية باختلاف قيمة الحليب المصنع منه، وتزيد القيمة الغذائية له إذا أضيف إليه السكر أو العسل أو نكهات وقطع الفاكهة.

ينصح بتناول الزبادي الخالي من الدسم يومياً للبالغين لقيمته الغذائية العالية وسعراته الحرارية القليلة.