

آشنایی با ویژگی های
تغذیه ای ماست
ایسلندی و یونانی



مشخصات ماست ایسلندی

✓ ماست ایسلندی از شیر بدون چربی تهیه می شود.

✓ در تهیه این ماست، فرآیند آبگیری از شیر تا حدی ادامه می یابد که غلظت آن به حدی برسد که به قاشق بچسبد.

@dr.samirarabiei

✓ ماست ایسلندی حاوی مواد تغلیظ کننده یا شیرین کننده نیست.

مصرف ماست ایسلندی برای چه افرادی مناسب است؟



✓ ورزشکاران [@dr.samirrabiei](https://www.instagram.com/dr.samirrabiei)

✓ افراد دچار اضافه وزن یا چاقی

✓ افراد دچار عدم تحمل لاکتوز

مشخصات ماست یونانی

✓ در تهیه این ماست، همانند ماست ایسلندی، فرآیند آبدگیری از شیر اتفاق می افتد ولی تغلیظ کمتری صورت می گیرد. بنابراین، غلظت ماست یونانی کمتر از ماست ایسلندی است.

✓ ماست یونانی از انواع شیرهای کم چربی یا پرچربی تهیه می شود.

@dr.samirarabiei

✓ ممکن است در برخی کارخانجات، مقداری شیرین کننده یا مواد تغلیظ کننده به این ماست اضافه شود.

آیا مصرف ماست یونانی باعث کاهش وزن می شود؟

[@dr.samirarabiei](#)

توجه داشته باشید که پروتئین بالای موجود در ماست یونانی، احساس گرسنگی را به تعویق می اندازد؛ ولی باید توجه داشت که زیاده روی در مصرف آن، نظیر سایر مواد غذایی، منجر به ایجاد اضافه وزن می شود.

تفاوت های ماست معمولی، ماست ایسلندی و ماست یونانی

فرآیند آبگیری که در تهیه ماست های
ایسلندی و یونانی اتفاق می افتد، منجر به
کاهش کربوهیدرات این ماست ها نسبت به
ماست معمولی می شود.

@dr.samirarabiei

میزان پروتئین ماست ایسلندی، بیشتر از
ماست یونانی و میزان پروتئین هر دو نوع این
ماست ها، بیشتر از ماست معمولی است.