

## خواص لبنیات

تأثیر بر پیشگیری و درمان فشار خون بالا

فشار خون بالا به حالتی گفته می شود که فشار سیستولیک بیش از ۱۴۰ میلی لیتر جیوه و فشار دیاستولیک بالای ۹۰ میلی لیتر جیوه باشد. قابل توجه است که فشار خون نرمال را حدود ۸۰/۱۲۰ میلی لیتر جیوه در نظر می گیرند. پرفشاری خون، بیماری مزمنی است که در صورت عدم درمان می تواند مشکلاتی از قبیل نارسایی کلیوی، ناسایی قلبی، بیماری های مزمن قلبی و همچنین سکته قلبی را ایجاد کند. در سنین جوانی، مردان بیشتر از زنان به این بیماری مبتلا می شوند؛ ولی با افزایش سن، میزان درصد ابتلا به بیماری در زنان بیشتر از مردان می شود.

کنترل فشار خون می تواند از میزان مرگ و میر ناشی از سکته های قلبی و همچنین نارسایی های کلیوی بکاهد. عوامل مختلفی از جمله عوامل ژنتیکی و عوامل محیطی در بروز افزایش وزن به خصوص چاقی شکم، عامل مهمی در ابتلا به این بیماری است.

مصرف منابع غذایی حاوی کلسیم، پتاسیم، منیزیم در درمان پرفشاری خون بسیار مفید است. شیر و لبنیات منبع خوبی از کلسیم، منیزیم و پتاسیم به شمار می آید.

در بسیاری از افرادی که داروهای کاهش دهنده ی فشار خون مصرف می کنند، عوارض جانبی بسیاری دیده می شود، به همین علت توصیه می گردد که برای پیشگیری از عوارض جانبی این قبیل داروها و عدم مصرف آن ها، افراد دارای اضافه وزن، به کاهش وزن خود اهمیت دهند. بهتر است این افراد میزان فعالیت بدنی خود را افزایش داده و مصرف نمک را محدود کنند. شیر و فرآورده های آن از جمله مواد غذایی بسیار مهم و باارزش است، که از حدود چهار هزار سال قبل از میلاد مسیح مورد استفاده ای انسان بوده است، این گروه از مواد غذایی منبع خوبی از کلسیم، منیزیم و پتاسیم است. مصرف مداوم شیر و لبنیات به دلیل داشتن مقادیر کافی کلسیم مانع از ابتلا به سرطان روده بزرگ خواهد شد. در شیر نوعی اسید چرب به نام اسید لینولئیک کنژوگه وجود دارد که حدود ۵۰ درصد از ابتلا به انواع سرطان را می کاهد. این اسید چرب سیستم ایمنی را تقویت کرده و از بروز بسیاری از عفونت ها می کاهد شیر و فرآورده های آن از نظر ویتامین های تیامن «ب» ۱ «ریبوفلاوین» ۲ و پانتوتنیک اسید بسیار غنی است. وجود این ویتامین ها در آزادسازی انرژی از مواد غذایی ضروری می باشد و به همین دلیل مصرف شیر و لبنیات کم چرب برای سالمندان توصیه می شود در شیر پروتئینی به نام کازیین وجود دارد که نقش عمده در پیش گیری از پوسیدگی دندان ایفا می کند.

مصرف روزانه ۲-۴ لیوان شیر یا ماست کم چرب برای سلامت انسان مفید بوده و از بروز بسیاری بیماری ها از جمله افزایش فشار خون، بیماریهای قلبی عروقی، پوکی استخوان، و همچنین سرطان روده بزرگ پیشگیری خواهد کرد. مصرف مداوم شیر و فرآورده های آن در دوران نوجوانی و جوانی، از درصد مرگ و میر ناشی از شکستگی لگن در دوران سالمندی بسیار می کاهد.

پروتیین موجود در شیر گاو بسیار با ارزش است و باعث تقویت سیستم ایمنی، محکم شدن استخوان ها و کاهش فشار خون می شود مصرف منابع غذایی حاوی پتاسیم مانند، شیر، ماست ، پنیر و برخی سبزیجات میزان نیاز به داروهای کاهش دهنده ی فشار خون را کاهش می دهد. عنصر منیزیم نیز که در شیر و فرآورده های آن وجود دارد، منجر به انبساط دیواره ی عروق شده و از تنگ شدن آن و در نهایت افزایش فشار خون پیشگیری می کند.

روش نگه داری شیر:

شیر را در ظرف های شیشه ای یا پاکت های محافظ کاغذی و در یخچال نگه دارید. پس از باز کردن در ظرف و نگه داری مقدار اضافی، دوباره در ظرف را ببندید و بلافاصله در یخچال بگذارید. سعی کنید به مقدار نیاز خود شیر را در ظرف بریزید و همان مقدار را بنوشید؛ زیرا اگر باقی مانده ی شیری را که به دهان برده اید، دوباره در یخچال بگذارید، احتمال فاسد شدن آن بسیار زیاد است. شیر پاستوریزه نشده ای را که در کیسه نایلون می خرید، پس از جوشاندن، در ظرف شیشه ای دردار بریزید و در یخچال نگه دارید . باید دهانه ی ظرف گشاد باشد، تا هر پس از خالی شدن دورن آن شسته شود.

اگر شیر را در شیشه معمولی می ریزید، باید از برس مخصوص برای شستن دیواره داخل شیشه کمک بگیرید، البته شستن «شیشه شوی» نیز فراموش نشود.

بریدن شیر:

شیرمانده اگر حرارت ببیند؛ آب و مواد سفیده ی آن از هم جدا می شود، که در این حال شیر را بریده می نامند.

شیر بریده در واقع دیگر شیر نیست و خواص آن را نیز ندارد، ولی بریدن شیر دلیل بر فساد آن نیست، در هر پیمانۀ شیر میلیون ها باکتری شناور است، که بسیاری از آن ها برای انسان مفید می باشد. این باکتری ها در لحظه مقداری از قند شیر (لاکتوز) را به ترشی شیر (اسید لاکتیک) تبدیل می کنند؛ هر چه شیر سردتر باشد، این روند کندتر صورت می گیرد. هرگاه ترشی شیر به حد معینی برسد، ذرات چربی و مواد سفیده ی شیر به هم می چسبند و آب شیر آزاد می گردد. در حرارت بالا این کار زودتر صورت می گیرد؛ از این رو هر گاه اندکی ترشی شیر مانند، سرکه یا آبلیمو به شیر اضافه شود، این حالت نیز پیش می آید، که البته این شیر بریده فاسد نیست؛ همچنان که بعضی از انواع پنیر در واقع همان شیر بریده ای است که آب آن گرفته شده است، اما اگر شیر در هوای گرم و بیرون یخچال بماند ، یا در ظرفی که مختصر چربی یا کثیفی دارد، نگه داری یا جوشیده شود؛ بریده شدن آن دلیل بر فاسد شدن آن است و باید از مصرف آن خودداری شود .

## فرآورده های شیر

ماست؛ تاریخچه تولید ماست به هزاران سال قبل بر می گردد. ماست برای اولین بار در مشرق زمین و فلات ایران تهیه شد. در آن زمان این مناطق دارای زمین های حاصل خیز برای نگه داری و پرورش گوسفند بود و دام پروران ماست را از این دام تهیه می کردند.

ماست از تلقیح دو نوع باکتری مخصوص به داخل شیر تولید می شود. پس از تلقیح، شیر را در دمای ۴۳- ۴۰ درجه سانتی گراد نگه داری می نمایند تا پس از مدتی بر اثر ترشح اسید لاکتیک مترشحه از باکتری ها ماست منعقد گردد.

برای تولید ماست در خانه می توان از ماست تازه به عنوان مایه ی ماست استفاده نمود. دمای مناسب هنگام افزودن مایه بسیار مهم است. مایه زنی در دمای بالا باعث ترش شدن ماست و افزایش سرعت انعقاد شده و برعکس دمای پایین مایه زنی، منجر به طولانی شدن زمان انعقاد، شیرین شدن و کاهش عطر و طعم ماست می گردد؛ بنابراین دمای معمولی بهتر است.

شیر مایه خورده باید به مدت ۳ / ۵ - ۲ / ۵ ساعت در دمای حدود ۴۰ درجه ی سانتی گراد نگه داری شود. برای یکسان بودن درجه ی گرم خانه می توان از پارچه ضخیمی برای پوشش آن استفاده کرد. مخزن فر خاموش جای امنی برای قرار دادن ظرف تهیه ی ماست است.

## مشکلات و عیوب تولید ماست

۱. شیر منعقد نمی شود؛ یا بافت ماست دانه دار، شنی و آبکی است.

علل و راه حل آن:

- احتمالاً شیر دارای ترکیبات ممانعت کننده رشد باکتری است که از جمله ی آن ها می توان به وجود آنتی بیوتیک ها و باقی مانده ی مواد شوینده اشاره نمود. برای حل این مشکل باید از شیر با کیفیت بالا استفاده کرد.

- مایه ی مورد استفاده ضعیف است و از قدرت لازم برخوردار نیست یا آلوده شده است. برای رفع آن باید از مایه تازه استفاده کرد.

- افزودن مایه ی ماست در دمای بسیار بالا به شیر. در این حالت احتمالاً باکتری های مایه ماست آسیب دیده یا نابود می شوند؛ بنابراین باید دمای مایه زنی قبل از افزودن مایه به شیر، ۴۵-۴۲ درجه ی سانتی گراد باشد.

۲. آب انداختگی؛

علل و راه حل آن:

- عدم حرارت دهی مناسب به شیر. دمای حرارت دهی شیر باید ۹۰ درجه سانتی گراد به مدت ۵ دقیقه باشد.

- آبکی بودن شیر که راه حل آن افزودن شیر خشک یا افزایش تبخیر شیر هنگام حرارت دادن است.

- کوتاه بودن زمان گرم خانه گذاری .

۳. بدمزگی ماست؛

علل و راه حل آن:

- آلوده بودن مایه ی ماست که راه حل آن، تعویض مایه ی ماست و استفاده از مایه ماست تازه است.

- طولانی بودن زمان گرم خانه گذاری که راه حل، انتقال سریع ماست منعقد شده از گرم خانه به سردخانه یا یخچال است.

- حرارت دادن بیش از اندازه ی شیر در ابتدای مرحله ی ماست سازی که راه حل آن، دادن حرارت مناسب به شیر است.

آغوز یا فرش؛ شیر گاو یا گوسفند، پس از زایمان، حاوی مایع زرد رنگ غلیظی است که به آن آغوز یا فرش می گویند و دارای خواص زیادی است. این ماده ی لبنی را می توان با شیر معمولی مخلوط کرد و با صبحانه میل نمود.

شیر را کمی حرارت دهید و آغوز را به آن اضافه کنید و خوب هم بزنید، هنگام که شروع به سفت شدن کرد، شعله را خاموش کنید؛ در غیر این صورت شیر می برد. پس از سرد شدن آن را در ظرف بریزید و همراه با شیر ی انگور، یا شیر ی قند سر سفره بگذارید.

سرشیر؛ سرشیر همان چربی و مواد سفیده ی شیر است، که روی سطح شیر جوشیده جمع می شود. شیر گاو میش بیشترین مقدار سر شیر را دارد؛ به همین دلیل سراغ فراوانی آن را باید در خوزستان و آذربایجان گرفت .

سرشیر همراه با عسل، یا مربا برای صبحانه مفید است، ولی در آشپزی جایگاه مصرفی ندارد.

کره؛ کره ی حیوانی که امروز در بازار به فروش می رسد، از خامه به دست می آید. در گذشته کره را از دوغ می گرفتند. این کره در خراسان «مسکه» و در کردستان به «مشکه» معروف است، چون از مشک دوغ زنی بیرون می آید؛ از این رو کره ی دوغ یا مسکه عطر خاصی دارد که امروز تقریباً فراموش شده است.

درست کردن کره دوغی در خانه چندان عملی نیست، ولی گاه به زحمتش می ارزد:

برای به دست آوردن آن؛ چهار لیتر ماست پرچرب را یک شبانه روز در فضای آشپزخانه نگه دارید تا کمی ترش شود؛ سپس آن را هم بزنید و چهار لیتر آب یخ به آن اضافه کنید. بهتر است دوغ را با مخلوط کن، یا همزن برقی بگردانید (هر بار کاسه مخلوط کن را فقط نیمه پر کنید) . کره ای را که به دیواره کاسه می چسبد با کاردک بردارید و در کاسه ی آب یخ بریزید؛ ذرات کرده را به صورت چانه در آورید و روی تخته کار یا سنگ سرد با کاردک چوبی آن قدر بمالید تا آب بیرون بیاید. هرگاه کره زیاد نرم شد، آن را در کاسه آب یخ بگذارید تا سفت شود. مسکه را می توان در ظرف دوغ و در یخچال نگه داشت، ولی بهتر است هرچه زودتر آن را مصرف کنید، چون تازگی آن دیری نمی پاید و مزه اش زود بر می گردد، یا به اصطلاح تند می شود.

دوغ؛ علاقه ی خاص ایرانی ها به دوغ توجه به ارزش غذایی آن است که جوان تر ها نباید آن را از یاد ببرند . برای تهیه ی دوغ خوشمزه؛ ماست را کمی ترش تر بردارید. دوغ تهیه شده از ماست چکیده بهتر است. ماست چکیده را با اندکی نمک خوب به هم زنید و به مقدار دلخواه آب یخ به آن اضافه کنید. دوغ رقیق رفع خستگی می کند و دوغ غلیظ خواب آور است. با افزودن سبزی خشک مانند: نعنا، پونه، کرفس کوهی و کاکوتی آن را معطر کنید. تنگ یا لیوان دوغ را می توان با قطعات یخ و یکی دو شاخه نعنا تازه تزئین کرد. کشک یا قروت سرشار از کلسیم و پروتیین؛ کشک یکی از فرآورده های لبنی خاص مناطق کشور است؛ زیرا با ارزش غذایی این فرآورده ی لبنی به خوبی آشنا هستند و حتی در آشپزی نیز از آن بهره می برند.

روش سنتی تهیه ی کشک از راه جوشاندن، تغلیظ، یا خشک کردن دوغی که پس از کره گیری باقی می ماند و ماست بدون چربی است. ماده ی اولیه ی کشک عبارت است از: شیر میش، بز، گاو و یا مخلوطی از آن ها.

کشک یک ماده ی غذایی معجزه آساست که دربردارنده ی تمامی خواص شیر می باشد و حاوی کلسیم، چربی، نمک، پروتیین، ویتامین و نیاسین است. میزان انرژی تولید شده با ۱۰۰ گرم کشک حدود ۱۰۵ تا

۱۲۰ کیلوکالری است که می تواند به عنوان یکی از تأمین کننده های انرژی مورد نیاز بدن در رژیم غذایی روزانه گنجانده شود.

خواص درمانی کشک؛ کشک یکی از فرآورده های است که از قدیم به شکل سنتی و از روی تجربه جزو برنامه ی غذایی مردم ما بوده است و به علت داشتن اسیدهای آلی، ضد عفونی کننده دستگاه هاضمه (معدده، روده ی کوچک و روده ی بزرگ) به شمار می آید. کشک به عنوان غذای نفاخ و هم آورنده و سفت کننده روده محسوب می شود؛ به همین علت برای هضم راحت آن از نعنای خشک استفاده می گردد. علاوه بر آن، میزان بالای کلسیم و فسفر موجود در کشک می تواند در پیش گیری از پوکی استخوان مؤثر باشد.

موارد مصرف کشک؛ کشک به عنوان غذای مقوی، گرسنگی را کاهش می دهد و حجم کمی از معدده را اشغال می کند، از کشک به عنوان افزودنی خوش طعم به غذاهایی مانند: آش رشته، آش جو، بادمجان، و حلیم بادمجان یا به عنوان ماده ی اولیه در کله جوش استفاده می شود.

کشک به عنوان یکی از غنی ترین منابع پروتئینی حیوانی، محیط مناسبی برای رشد و ازدیاد میکروارگانیزم های مختلف می باشد؛ از این رو توجه به نکات بهداشتی بسیار ضروری است:

در صورت استفاده از کشک های بسته بندی (پاستوریزه) شده به تاریخ مصرف و مجوز بهداشتی آن توجه کنید!!

کشک را در یخچال نگه دارید تا حد امکان از مصرف کشک مایع باز خودداری کنید و در صورت استفاده ده تا بیست دقیقه قبل از مصرف آن را بجوشانید تا میکروارگانیزم های آن کاهش یابد.

امروز دیگر مزه کشک خوب تقریباً از یاد رفته است؛ هر چند با وسایل امروزی، مانند مخلوط کن و دستگاه هم زن ساییدن کشک به هیچ وجه دشوار نیست.

کشک خشک را پس از کوبیدن در آسیاب بریزید و آن را در شیشه در بسته و جای خنک به مدت طولانی نگه دارید. یک ساعت پیش از مصرف چند قاشق از گرد کشک را در یکی دو پیمانه آب خیس کنید و سپس با همان آب در مخلوط کن برقی بریزید. با این کار کشک ساییده تازه به دست می آید.

درست کردن کشک نیز در خانه کاملاً عملی است. دوغ را کمی نمک بزنید و روی آتش بجوشانید تا مواد جامد آن لخته شود؛ سپس آن را در کیسه بریزید و آویزان کنید، یا در آب کش زیر وزنه بگذارید. خمیری را که در کیسه باقی می ماند، گلوله کنید و در جایی که هوا جریان دارد روی پارچه بگذارید تا خشک شود.

کشک دیگ چدنی یا خاکستری؛ این کشک را با جوشاندن و تغلیظ دوغ در دیگ های چدنی به روش مخصوص به دست می آورند و به همین نام مشهور است. کشک خاکستری از غذاهای مردم خراسان جنوبی است. این کشک پر مایه و سیرکننده است. برای استفاده غذایی پس از خیساندن ماده ی خشک آن در آب، مغز گردوی کوبیده را همراه آن می ساییم. هر چه مقدار مغز گردو و مدت زمان ساییدن بیشتر باشد، مایع

به دست آمده خوشمزه تر است. مایع کشک ساییده را به روغن پیازی که به نعنای خشک معطر شده می افزاییم و پس از قدری جوش آمدن روی حرارت، اشکنه ی بسیار خوشمزه و مطبوعی به دست می آید. موارد مصرف این کشک مانند کشک سفید است؛ اگرچه به سبب رنگ تیره آن برای آرایش ظرف غذا یا اضافه کردن به آش و مانند آن مناسب نیست.

کشک زرد؛ این کشک نیز که از غذاهای مردم جنوب خراسان است، به صورت پودر زرد رنگ خشکی است که از روزگاران کهن بر جای مانده است، گرد خشک آن برای تهیه ی نوعی کاله جوش یا حریره، با گوشت قورمه یا بدون آن، در فصل فراوانی شیر تهیه می گردد و برای روزهای سرد زمستان ذخیره می شود. در خراسان کشک زرد را با ماست گوسفند درست می کنند. حریره بدون گوشت را می توان به عنوان سوپ پیش از غذای اصلی صرف کرد. ترید کشک زرد با گوشت قورمه نوعی غذای اصلی است.

مخلوط یک کیلو ماست، با کمی نمک، یک قاشق زردچوبه و ۳ تا ۴ پیمانه آب را خوب هم بزنید، چهار پیمانه آرد را کم کم روی مایه ی به دست آمده الک کرده و مخلوط نمایید تا خمیر شل و صافی به دست آید. روی خمیر را بپوشانید و ۳ تا ۴ شبانه روز در جای خنک بخوابانید؛ سپس آن را به شکل قرص های کوچکی در آورید و در آفتاب با جریان هوا بگذارید تا کاملاً خشک شود، کشک خشک شده را کوبیده و الک کنید و در جای خشک و خنک نگه دارید.

لور؛ کشک تازه و بی نمک است. برخی مردم مناطق جنوب کشور، لور را همراه خرما میل می کنند. چربی لور از خامه و سرشیر بسیار کمتر است. کسانی که از چربی پرهیز دارند، می توانند لور را به جای فرآورده های چرب شیر مصرف کنند.

خشکو؛ کشک کوبیده و الک شده است، اما نمی توان آن را به صورت خشک مصرف کرد برخی از مردم جنوب خشکوی خیسانده را با خرما می خورند، اگر کمی آب روی خشکو بریزید، چیزی شبیه به کشک ساییده - ولی زبرتر - به دست می آید که می توان آن را با غذاهای مانند: آش، بادمجان و ... مصرف کرد.

پنیر؛ با آن که نان و پنیر و سبزی ساده ترین و معروف ترین غذای ایرانی است، اما پنیر در کشور ما از تنوع چندانی برخوردار نمی باشد و در آشپزی نیز کاربرد ندارد، البته هر منطقه پنیر خاص خود را دارد، مانند، پنیر تبریز، پنیر کردی، پنیر قزوین، پنیر گلپایگان و غیره، اما همه ی آن ها شکل های گوناگون پنیرسفید است.

پنیر را از راه گرفتن آب شیر و فشردن مواد جامد آن به دست می آورند. این کار به دو روش انجام می شود: الف. براندن شیر به کمک ماده ای ترش، مانند: سرکه، جوهر سرکه (اسید استیک)، جوهر لیمو (اسید سیتریک). ب. انعقاد و دلمه کردن شیر به کمک مایه پنیر شیمیایی که به صورت قرص یا گرد در بازار عرضه می شود، یا به کمک مایه پنیر طبیعی، که همان آنزیم معده گوساله نوزاد است.

پیش از هرچیز یادآور می‌گردد که در روند پنیرسازی شیر جوشانده نمی‌شود؛ بنابراین باید اطمینان داشت که شیر از دام سالم به دست آمده است و در دوشیدن آن مسایل بهداشتی و پاکیزگی رعایت شده است؛ در این صورت حتی اگر پاستوریزه هم نباشد، جای نگرانی نیست.