

عنوان : بررسی خواص تغذیه ای و درمانی شیر موز
تهیه کننده : واحد تحقیق و توسعه شرکت لبنیات پاستوریزه پاک

به منظور مطالعه اثرات درمانی و خواص تغذیه ای شیر موز و بررسی چگونگی عملکرد آن در دستگاه گوارش بهتر است ابتدا نگاهی کوتاه به ترکیبات موجود در موز و شیر بطور جداگانه بیندازیم و بعد به رابطه این دو با هم در شیر موز بپردازیم.

۱- موز: موز میوه ای است که از لحاظ میزان مواد معدنی و کالری از جمله میوه های غنی بشمار می رود. املاح ، مواد معدنی و میزان انرژی دهی در این میوه نسبت به بسیاری از میوه ها در سطح بالاتری است. با نگاهی به جدول ترکیبات زیر به این موضوع پی می بریم.

جدول ترکیبات موجود در ۱۰۰گرم موز

آب gr	ال یا ف gr	نشاس ته gr	قند gr	اسیدی ته کلی MEQ	خلکس تر gr	چر ی gr	پوت ئین gr	کالری Kcal	اسکورب یک اسید mg	کاروت ن mg	تیامین mg	ریبوفلا وین mg	نیاسین mg
۵۸- ۸۰	- ۰/۳ ۳/۴	۳	۱۵/۱- ۲۲/۴	-۹/۱ ۲/۹	-۱/۸ ۰/۶	۰/۴	-۲/۷ ۱/۱	-۱۱۶ ۷۷	۰-۳۱	-۰/۶۶ ۰/۰۴	-۰/۰۶ ۰/۰۲	-۰/۸ ۰/۰۲	-۰/۸ ۰/۴

وجود مقدار زیادی قند در موز (قند قابل جذب) یکی از منابع عمده انرژی در این میوه محسوب می شود. همچنین مقدار کم پروتئین و مقدار بالای کربو هیدرات و فیبر موجود در آن یکی از ویژگیهای موز می باشد که بعدا مورد بحث قرار می گیرد.

در گذشته موز بعنوان یکی از میوه های مهم مورد توجه مردم بوده و امروزه نیز با شناسایی خواص و ترکیبات آن بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته است. موز تامین کننده مقدار قابل توجهی از کلسیم ، فسفر و نیترژن کل در بدن می باشد، همچنین میزان پتاسیم در این میوه نسبت به سایر میوه ها نسبتا بالا است. چون کمبود پتاسیم در بدن عوارض بسیاری را به دنبال دارد ، افرادی که روزانه موز مصرف می کنند ، بخشی از پتاسیم مورد نیاز بدنشان را از این راه تامین می نمایند .

شیر و ترکیبات آن: شیر مخلوط پیچیده ای از آب، پروتئین، چربی، کربوهیدرات، املاح، ویتامینها آنزیمها و مواد ترکیبی آلی و غیر آلی است که بصورت محلول یا ذرات پراکنده در شیر وجود دارند و هر یک در ارزش غذایی، طعم، مزه و بو، رنگ و حالت فیزیکی آن مؤثر هستند.

مهمترین ترکیبات شیر عبارتند از:

۱- پروتئین شیر: شیر گاو حاوی ۳/۵٪ پروتئین میباشد. پروتئین یکی از مهمترین و پر ارزش ترین عناصر غذایی موجود در شیر است که ۸۰٪ آنرا کازئین تشکیل می دهد. کازئین در دستگاه گوارش در اثر آنزیمها یا اسید معده رسوب کرده و هضم میشود.

علاوه بر کازئین در شیر مقاداری لاکتالبومین، ایمونوگلوبولین و لاکتوگلوبولین وجود دارد که ایمونو گلوبولین عامل مؤثر مقاومت در مقابل بیماریهای عفونی است.

همچنین اسیدهای آمینه شیر به شکلی است که به خوبی می تواند مکمل بسیاری از مواد غذایی مصرفی روزانه ما خصوصا غلات و حبوبات باشد.

۲- قند شیر: تنها کربوهیدرات موجود در شیر تمام موجودات زنده لاکتوز میباشد.

لاکتوز هنگام هضم در دستگاه گوارش تبدیل به گلوکز و گالاکتوز می شود و گالاکتوز از ترکیبات سلسله اعصاب مرکزی می باشد.

قند شیر از گروه ترکیبات شیمی آلی و به کربوهیدرات معروف است. کربوهیدراتها در تامین انرژی مورد نیاز بدن موجود زنده اهمیت خاصی دارند و باید در غذای روزانه موجود باشند.

لاکتوز با خصوصیتی که دارد سبب جذب کلسیم و فسفر در بدن و رشد سریع سیستم استخوانی و استحکام اسکلت بندی و بخصوص رشد دندانها و سلولهای عصبی و مغز می شود و رشد فکری و جسمی کودکان را تسریع می کند.

مصرف شیر باعث لاکتوز موجود در آن، در جذب ویتامین مورد نیاز بدن اهمیت خاصی دارد. بنابراین در درمان بیماریهای معده خصوصاً زخم معده مصرف آن توصیه می شود. البته علاوه بر این خصوصیت، شیر موجب خنثی شدن اسیدیته معده نیز می شود.

حضور لاکتوز در دستگاه گوارشی موجب جذب بیشتر فسفر، منیزیوم و باریوم در بدن است.

۳- چربی شیر: قسمت عمده ای از کالری شیر مربوط به به میزان چربی آن است، چون در مقدار وزن مساوی، کالری حاصل از چربی، بیش از دو برابر قند و پروتئین است.

۴- ویتامینهای شیر: شیر یکی از منابع مهم ویتامین A و B است. مقدار ویتامین C و D آن عملاً ناچیز است ولی

ویتامین B1 ، B2 و سایر ویتامین های گروه B به مقدار کافی در شیر وجود دارد و مصرف روزانه یک لیوان شیر تقریباً می تواند نیاز بدن به این ویتامینها را برطرف نماید.

۵- مواد معدنی : شیر یکی از غنی ترین منابع غذایی کلسیم و فسفر است . کلسیم شیر گاو چهار برابر کلسیم شیر انسان است . نمکهای کلسیم به دلیل محلول بودن ، قابلیت هضم و جذب بالایی دارند و بهمین دلیل به راحتی برای تشکیل بافتهای استخوانی بکار میروند و نیاز بدن را از این بابت تامین نمایند .

جدول اسیدهای آمینه ضروری موجود در کازئین و پروتئین های محلول در سرم شیر و مقایسه آن با مقدار پیشنهادی FAO (گرم اسید آمینه در صد گرم پروتئین شیر)

کازئین	لیزین	متیونین	تریپتوفان	لوسین	ایزولوسین	فنیل آلانین	ترئونین	والین
۸/۳	۲/۸	۱/۴	۱۰/۴	۵/۷	۵/۱	۴/۶	۶/۸	
پروتئین نهایی محلول در سرم شیر	۹/۹	۲/۴	۱/۲	۱۱/۱	۶/۸	۳/۸	۸	۶/۸
مقدار پیشنهادی دی FAO	۳/۴	۳	۱/۴	۹	۳/۴	۲/۹	۲/۹	۳/۴

شیر موز که ترکیبی از شیر و موز است دارای ارزش تغذیه ای منحصر به فرد و بسیار برجسته ای می باشد. در این بخش به اثرات ناشی از مصرف شیر موز در درمان برخی از اختلالات گوارشی اشاره می شود .

- **بی نظمی روده ای :** چون شیر موز دارای مقداری فیبر می باشد برخی از اختلالات روده ای را برطرف می سازد. البته در تهیه شیر موز اگر از میوه های رسیده استفاده شود اثر درمانی آن در مقایسه با موزهای کال بیشتر خواهد بود.

- **زخم معده :** شیر موز بدلیل دارا بودن پکتین دارای خاصیت جذب کنندگی می باشد لذا بسیاری از ترکیبات شیره معده توسط پکتین جذب شده و اثرات آن کاهش می یابد و چون موز نیز دارای خاصیت خنثی کنندگی اسید معده می باشد ، با پوشش دادن سطح معده از بروز دردهای ناشی از زخم معده جلوگیری بعمل می آورد.

- **یبوست** : شیر موز در درمان یبوست نقش موثری را ایفا می کند . زیرا پکتین موجود در موز بخاطر دارا بودن حالت جذب کنندگی آب ، مواد موجود در روده را بصورت توده های قابل دفع در می آورد.

- **اسهال** : در مورد عوارض ناشی از اسهال باید گفت که یکی از مسائل مهم ، از بین رفتن عناصر مورد نیاز بدن از طریق دفع می باشد . در این مورد می توان به پتاسیم اشاره نمود ، که کمبود آن از طریق موز جبران شود. در کل بخاطر بالا بودن عناصر موجود در موز ، شیر موز می تواند احتیاجات بدن را به عناصر تامین نماید.

- **کم خونی** : مصرف شیر موز در جلوگیری از بروز کم خونی مؤثر می باشد علت آن نیز وجود آهن در موز می باشد که می تواند کمبود آهن را تا حدی جبران نماید.

- **باکتریهای روده ای** : تاثیر شیر موز بر باکتریهای روده ای را می توان چنین بیان نمود که موز فلور میکروبی روده را به نفع باکتریهای باسیلوس اسیدوفیلوس (که جزء باکتریهای پروبیوتیک هستند) تغییر می دهد و باعث غلبه بر آنها می شود.

- **کاهش وزن** : یک جیره غذایی حاوی شیر و موز جایگزین موثری در رژیم کاهش وزن است . معمولا این رژیم در یک دوره ۱۰-۱۵ روزه قابل اجرا می باشد و می تواند تا وقتی که نتایج مطلوب حاصل شود ، ادامه یابد . البته در این مورد اگر از شیر بدون چربی استفاده شود مناسب تر خواهد بود .

منابع:

- 1-<http://channels.ApolloLife.com>
- 2-www.godslovedliver.org
- 3-www.manbir-online.com
- 4-www.innercleanse.com
- 5-www.gmhc.org
- 6- Dairy chemistry and Biochemistry – by . PF . For & P.L.H.Mc Sweeney

۷- از شرحه میدانید؟ سید حسن مر نظامی، مر سده صاعی
شریعت یناهی، فرحناز اردوبادی (۱۳۷۸)