

حذف لبنیات از رژیم غذایی پشتوانه علمی ندارد

12 دی 1404

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، حذف یا مصرف بسیار کم شیر، ماست و دوغ از رژیم غذایی به بهانه طبع سرد، پشتوانه علمی ندارد.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با رد باور رایج «سردی‌زا بودن لبنیات» تأکید کرد: حذف یا مصرف بسیار کم شیر، ماست و دوغ از رژیم غذایی به بهانه طبع سرد، پشتوانه علمی ندارد و می‌تواند سلامت عمومی را به خطر بیاندازد.

بر اساس هرم راهنمای غذایی سالم، مصرف روزانه ۲ تا ۳ واحد لبنیات کم‌چرب توصیه می‌شود. لبنیات منبع مهم پروتئین با کیفیت بالا، کلسیم، فسفر، ویتامین‌های گروه B و ویتامین D هستند و نقش مؤثری در سلامت استخوان، متابولیسم و پیشگیری از برخی بیماری‌ها دارند. اهمیت مصرف لبنیات در دوران کودکی، نوجوانی، بارداری و شیردهی دوچندان است.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با اشاره به شواهد پژوهشی اعلام کرد: مصرف لبنیات کم‌چرب به‌ویژه انواع تخمیری مانند ماست و پنیر با کاهش خطر #دیابت_نوع_دو، بیماری‌های قلبی‌عروقی و چاقی مرتبط است. بنابراین کنار گذاشتن لبنیات به دلایل غیرعلمی توصیه نمی‌شود.

در عین حال، برای افرادی که احساس حساسیت دارند، راهکار مصرف ترکیبی پیشنهاد می‌شود؛ مانند پنیر با گردو یا زیره، ماست با پودر نعناع یا زنجبیل، و شیر با عسل.

همچنین، در برخی افراد مبتلا به میگرن، بعضی لبنیات می‌توانند محرک سردرد باشند و در روماتیسم مفصلی نیز احتمال تشدید درد مفصلی وجود دارد؛ این موارد نیازمند تنظیم فردی رژیم غذایی است، نه حذف کلی.