

خواص مصرف روزانه شیر و لبنیات

20 بهمن 1402

رئیس گروه تغذیه و دارویی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، مصرف روزانه شیر و لبنیات را برای تامین کلسیم بدن ضروری عنوان کرد.

دکتر فرشته فزونی، با اشاره به اجرای پویش ملی سلامت اطلاع‌رسانی تغذیه سالم، گفت: شیر و لبنیات یکی از گروه‌های اصلی هرم غذایی و مهم‌ترین منبع تأمین کلسیم است.

به گفته وی، با توجه به اینکه کلسیم شیر به راحتی جذب می‌شود، بنابراین شیر و فرآورده‌های لبنی از منابع غنی کلسیم محسوب می‌شوند.

این کارشناس تغذیه افزود: مصرف گروه شیر و لبنیات می‌تواند بسیاری از نیازهای تغذیه‌ای انسان نظیر بخشی از نیاز روزانه به فسفر، ویتامین‌های گروه «آ»، «ب»، اسیدهای چرب، اسیدهای آمینه ضروری و پروتئین‌های مورد نیاز بدن را تأمین کند.

فزونی با تاکید بر اینکه منابع غذایی گیاهی نظیر بادام، پودر سنجد و تخم شربتی جایگزین مناسبی برای گروه شیر و لبنیات در تأمین کلسیم نیستند، خاطرنشان کرد: این منابع گیاهی در کنار شیر و لبنیات می‌توانند به افزایش دریافت کلسیم کمک کنند.

وی با اشاره به یک باور اشتباه در جامعه گفت: بسیاری از هموطنان تصور می‌کنند شیر خام به دلیل آن که هیچ فرآیندی روی آن انجام نمی‌شود، یک محصول کاملاً طبیعی است و برای مصرف مناسب‌تر است در حالی که این یک تصور اشتباه است.

رئیس گروه تغذیه و دارویی، با تاکید بر استفاده از شیرهای پاستوریزه و استریلیزه کم چرب گفت: شیرهای پاستوریزه ارزش غذایی بهتری نسبت به شیرهای فله‌ای خام و لبنیات سنتی دارند.

به گفته فزونی، لبنیات و شیر فله دارای آلودگی میکروبی بالایی بوده و احتمال ابتلاء به بیماری تب مالت را افزایش می‌دهند.

وی با اشاره به فرایند جوشاندن شیرهای فله در منزل گفت: حرارت زیاد، طولانی مدت و مستقیم هنگام جوشاندن شیرهای فله باعث آسیب به پروتئین و ویتامین‌های محلول در آب موجود در شیر شده و ارزش غذایی آن را به شدت کاهش می‌دهد. در حالی که در فرآیند پاستوریزاسیون تا حد زیادی ارزش غذایی شیر حفظ می‌شود.

این کارشناس تغذیه معاونت بهداشت تاکید کرد: بهترین کار جایگزین کردن لبنیات پاستوریزه به جای لبنیات سنتی است.

فزونی با اشاره به شایعات نادرست در خصوص شیرهای استریل یا فرادما گفت: شیرهای پاکتی

مدت‌دار بدون نگهدارنده هستند و فرآیند تهیه و بسته‌بندی این نوع لبنیات موجب ماندگاری بالای آنها می‌شود.

وی، استفاده از محصولات لبنی غنی شده با ویتامین D را به دلیل کمک به جذب بهتر کلسیم انتخاب مناسب‌تری عنوان کرد.

فزونی با تاکید بر اهمیت مصرف شیر در کودکان و نوجوانان، شیر را ماده‌ای مغذی، سالم و مقوی برای کودکان در سنین رشد عنوان کرد که دریافت ناکافی آن (شیر و لبنیات) باعث تأخیر در رشد استخوانی و کوتاهی قد کودکان و نوجوانان می‌شود.

وی با اشاره به توزیع شیر در مدارس ابتدایی، خاطرنشان کرد: این اقدام در راستای فرهنگ‌سازی و تشویق دانش‌آموزان به مصرف شیر، ایجاد عادات غذایی سالم و تأمین بخشی از نیازهای غذایی دانش‌آموزان انجام شده است.

به گفته فزونی، هر واحد از گروه شیر و لبنیات معادل یک لیوان شیر کم چرب یا یک پیاله ماست یا دو لیوان دوغ کم نمک است. باید توجه داشت که کره و خامه در هرم غذایی جزو گروه لبنیات نیستند.

رئیس گروه تغذیه و دارویی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تاکید کرد: حذف لبنیات در رژیم غذایی افراد مبتلا به برخی بیماری‌ها مانند سنگ کلیه توصیه نمی‌شود و این بیماران باید برای مصرف و تنظیم میزان لبنیات روزانه با پزشک خود مشاوره کنند.