

مصرف شیر و لبنیات نمی‌تواند باعث افزایش احتمال ابتلا به چاقی در کودکان و بزرگسالان شود

28 بهمن 1401

از آنجایی که نوشیدن شیر به عنوان یکی از اجزای اصلی رژیم غذایی کودکان توصیه می‌شود، گایدلاین‌های جدید سال ۲۰۲۰ توصیه می‌کنند که از شیرهای کم چرب یا بدون چربی به عنوان نوشیدنی برای کودکان دو ساله و بالاتر استفاده شود.

تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف شیر و لبنیات نمی‌تواند باعث افزایش احتمال ابتلا به چاقی در کودکان و بزرگسالان شود. با توجه به اینکه شیرگاو برای کودکان زیر یکسال منع مصرف دارد، توصیه می‌شود مقادیر کوچکی ماست و پنیر برای نوزادان ۶ تا ۱۲ ماهه فراهم شود. کودکان دو سال و بالاتر که مقادیر کافی لبنیات در طول روز مصرف می‌کنند، دچار کمبود مواد مغذی ضروری از قبیل کلسیم، منیزیم، فسفر، پروتئین، ریبولوین، ویتامین آ، ویتامین ب ۱۲، ویتامین دی، سلنیم، پتاسیم و کولین نخواهند شد.

باید توجه کرد که شیر از جمله منابع اصلی تامین کلسیم، ویتامین دی و فسفر برای کودکان سنین دو تا ۱۸ سال است. شیر به طور متوسط ۳۵ درصد از نیاز روزانه به ویتامین دی، ۱۹ درصد از نیاز روزانه به کلسیم و ۹ درصد از نیاز روزانه به فسفر برای افراد بالای دو سال را تامین می‌کند.



با این همه کمتر از یک نفر از هر سه کودک دو تا ۱۸ سال و یک نفر از هر هفت بزرگسال بالای ۱۹ سال به میزان کافی در طول روز از شیر و لبنیات استفاده می‌کنند. شیر و لبنیات از جمله منابع نسبتاً ارزان قیمت تامین کلسیم، ویتامین دی، پتاسیم، منیزیم، ویتامین آ، ب ۲ و ب ۱۲ است. گایدلاین‌های جدید سال ۲۰۲۰ توصیه می‌کنند که از آب و نوشیدنی‌های فاقد شکر مثل آبمیوه‌های طبیعی و شیر بدون چربی به جای نوشیدنی‌های برپایه شکر مثل نوشابه‌ها، آبمیوه‌های صنعتی و نوشیدنی‌های انرژی‌زا استفاده شود.

بر اساس تحقیقات مصرف شیر به طور قابل ملاحظه‌ای با افزایش سن کاهش می‌یابد. به طوری که از حدود یک سوم (۳۲ درصد) از نوشیدنی‌های مصرفی توسط یک کودک دو تا پنج ساله به کمتر از ۱۵ درصد از نوشیدنی‌های مصرفی توسط نوجوانان ۱۲ تا ۱۹ ساله کاهش پیدا می‌کند. در حالی که گایدلاین‌های جدید سال ۲۰۲۰ متذکر شدند که افزایش مصرف نوشیدنی‌های حاوی شکر و کاهش مصرف شیر و لبنیات به طور قابل ملاحظه و نگران کننده‌ای در بین جمعیت جوانان دیده می‌شود.

موسسات جهانی سلامت توصیه کردند کودکان ۱۲ تا ۲۴ ماهه روزانه دو تا سه فنجان، کودکان دو تا سه ساله روزانه دو فنجان و کودکان چهار تا پنج ساله روزانه ۲.۵ فنجان شیر مصرف کنند. همچنین موسسات جهانی توصیه می‌کنند که کودکان از مصرف شیرهای گیاهی به جز انواع شیر سویا غنی شده اجتناب کنند؛ چرا که شیرهای گیاهی که از گیاهانی به جز سویا تهیه می‌شوند، کمبود مواد مغذی دارند و قابل جایگزینی با شیر گاو نیستند.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، مطالعات انجام شده از سال ۲۰۱۵ نشان دادند که مصرف لبنیات در مقادیر توصیه شده می‌تواند تاثیر مفیدی بر نمایه توده بدنی کودکان داشته باشد. نوشیدن شیر ارتباطی با افزایش ریسک ابتلا به اضافه وزن در بزرگسالان ندارد و حتی می‌تواند احتمال ابتلا به اضافه وزن و چاقی را کاهش دهد.