

زنان باردار لبنیات فله‌ای مصرف نکنند

6 مهر 1404

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به این باور نادرست که زنان باردار بهتر است در دوران بارداری لبنیات فله‌ای مصرف کنند، اعلام کرد: مصرف لبنیات فله و پرچرب به‌ویژه در دوران بارداری می‌تواند سلامت مادر و جنین را به خطر اندازد.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، لبنیات فله به دلیل داشتن مقادیر بالای اسیدهای چرب اشباع نسبت به شیر پاستوریزه کم‌چرب، خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن از جمله چاقی، دیابت نوع دو و بیماری‌های قلبی-عروقی را افزایش می‌دهد. همچنین شیرهای خام و غیرپاستوریزه می‌توانند عامل انتقال بیماری‌هایی مانند تب مالت و سل باشند.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت تأکید کرد: شیر کم‌چرب پاستوریزه به دلیل دارا بودن کلسیم، فسفر و ویتامین‌های محلول در آب با قابلیت جذب بالاتر، ارزش غذایی بیشتری نسبت به شیر پرچرب دارد.

بر این اساس، توصیه می‌شود لبنیات فله و پرچرب از سبد غذایی به‌ویژه زنان باردار حذف و لبنیات پاستوریزه کم‌چرب جایگزین شود.