

ایرانی ها یک سوم میانگین جهانی شیر و لبنیات مصرف می کنند

8 بهمن 1402

مسئول آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی گفت: سرانه مصرف شیر و لبنیات در ایران حدود یک سوم میانگین جهانی است.

مینا کاویانی، شیر و فرآورده‌های کم چرب آن را یکی از گروه‌های مهم هرم غذایی برشمرد که باید در برنامه غذایی روزانه افراد باشد.

به گفته وی، شیر، ماست، دوغ، پنیر و کشک در این گروه غذایی قرار دارند و تأمین کننده پروتئین با کیفیت بالا هستند.

کاویانی، مصرف لبنیات را برای همه افراد به ویژه کودکان و نوجوانان در حال رشد و خانم‌های باردار بسیار مهم دانست و افزود: مصرف دو تا سه لیوان شیر می‌تواند بخش قابل ملاحظه‌ای از نیاز بالغان به پروتئین روزانه را تأمین کند.

وی خاطرنشان کرد: گروه شیر و فرآورده‌های آن دارای برخی ویتامین‌ها مانند B₂ یا ریبوفلاوین هستند که در واکنش‌های بدن نقش بسزایی دارند و از خشک شدن پوست اطراف دهان جلوگیری می‌کنند. این گروه غذایی همچنین دارای مقادیری ویتامین B₁₂ است که در عملکرد اعصاب و خونسازی نیز نقش دارند.

کاویانی از دیگر ویتامین‌های موجود در شیر و لبنیات به ویتامین A اشاره کرد که در رشد، سلامت چشم، پوست، مخاط‌ها و بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن نقش دارد.

به گفته وی، چنانچه شیر با ویتامین D غنی شده باشد در تأمین این ویتامین نقش دارد و می‌تواند باعث افزایش جذب کلسیم شده و به سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها کمک کند. همچنین این ویتامین با داشتن نقش‌های متنوع، در ابعاد مختلف سلامت حتی سلامت روان نیز نقش دارد.

مسئول آموزش همگانی انستیتو از دیگر مواد مغذی موجود در شیر و لبنیات به کلسیم اشاره کرد و گفت: این ماده مغذی به همراه فسفر در استحکام و سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها نقش مهمی ایفا می‌کند.

به گفته کاویانی، مصرف منظم و روزانه شیر و لبنیات از نرمی استخوان، کندی رشد و خرابی دندان‌ها به ویژه در کودکان و از بروز پوکی استخوان (استئوپروز) در بزرگسالان به ویژه سالمندان جلوگیری می‌کند. بنابراین همانطور که شاهد هستیم ”از کودکی تا پیری لبنیات دوست سلامت ما” است.

وی تاکید کرد: مصرف روزانه دو تا سه لیوان شیر یا معادل‌های آن می‌تواند نیاز بدن افراد بالغ به کلسیم را تا حد چشمگیری تأمین کند.

کاویانی بر اساس آمار موجود سرانه مصرف شیر و لبنیات در ایران را حدود یک سوم میانگین جهانی عنوان کرد.

وی با تاکید بر لزوم مصرف روزانه دو تا سه واحد شیر یا معادل آن لبنیات برای تمام گروه‌ها گفت: متأسفانه مصرف شیر و لبنیات در کشور ما کمتر از یک واحد است. به همین دلیل مسئولان کشور تلاش دارند سرانه مصرف شیر و لبنیات ایرانیان را تا سال ۱۴۰۵ به میزان ۲۰ درصد افزایش دهند.

مسئول آموزش همگانی انستیتو تغذیه با توجه به اینکه جمعیت ایران به سمت سالمندی می‌رود، مصرف شیر و لبنیات در سالمندان را بسیار پراهمیت برشمرد و یادآور شد که کمبود کلسیم باعث می‌شود که در آینده نزدیک با جمعیت کثیری از سالمندان مبتلا به مشکلات استخوانی مواجه شویم.

وی خاطرنشان کرد: کودکان نیز در صورت کمبود مصرف شیر و لبنیات در سنین بزرگسالی دارای استخوان‌های ضعیف و دندان‌های فاسد می‌شوند و در نتیجه با نیروی کار ناکارآمد مواجه خواهیم شد و نه تنها سلامت جامعه بلکه اقتصاد آن را هم با مشکل مواجه خواهد کرد.