مصرف استاندارد روزانه شیر برای هر رده سنی چقدر است؟

1 آبان 1404

منابع اصلی کلسیم، ویتامین D و پروتئین مانند شیر و محصولات لبنی برای سلامت استخوان‌ها، رشد و پیشگیری از بیماری‌هایی مانند پوکی استخوان ضروری هستند.

توصیه‌های زیر بر اساس راهنماهای معتبر جهانی از جمله راهنمای غذایی آمریکایی‌ها از وزارت کشاورزی ایالات متحده (USDA Dietary Guidelines for Americans 2020-2025)، آکادمی اطفال آمریکا (AAP)، دانشگاه هاروارد (Harvard T.H. Chan School of Public Health) و سازمان جهانی بهداشت (WHO) تدوین شده‌اند. تأکید این راهنماها بر مصرف لبنیات کم‌چرب یا بدون چربی برای پیشگیری از چاقی و بیماری‌های قلبی است.

نوزادان (تولد تا ۶ ماهگی) – ۶۰۰ تا ۷۵۰ میلی‌لیتر شیر مادر یا شیر خشک

توصیه سازمان جهانی بهداشت (WHO) و راهنمای غذایی آمریکایی‌ها (USDA Dietary Guidelines for Americans 2020-2025) این است که نوزادان به طور انحصاری با شیر مادر یا شیر خشک آهن‌دار تغذیه شوند. مصرف شیر گاو در این سن به دلیل احتمال ایجاد مشکلات گوارشی یا خونریزی روده‌ای توصیه نمی‌شود. مصرف روزانه شیر مادر یا شیر خشک برای تأمین مواد مغذی ضروری است و جایگزینی جز شیر خشک آهن‌دار در صورت عدم دسترسی به شیر مادر وجود ندارد.

نوزادان و نوپایان (۶ تا ۱۲ ماهگی) – ۵۰۰ تا ۷۰۰ میلی‌لیتر شیر مادر یا شیر خشک

غذاهای کمکی در این سن بر اساس توصیه‌های USDA Dietary Guidelines for Americans 2020-2025 و AAP معرفی می‌شوند، اما شیر مادر یا شیر خشک همچنان منبع اصلی تغذیه است. مصرف شیر گاو به عنوان نوشیدنی اصلی تا ۱۲ ماهگی توصیه نمی‌شود، ولی ماست یا پنیر ساده می‌توانند به عنوان غذای کمکی استفاده شوند. تأکید WHO بر اهمیت لبنیات برای تأمین کلسیم و پروتئین است. مصرف روزانه برای رشد ضروری است، اما در صورت حساسیت، ماست سویا غنی‌شده یا غذاهای کمکی غنی از کلسیم جایگزین‌های مناسبی هستند.

نوپایان (۱۲ تا ۲۴ ماهگی) – ۴۰۰ تا ۵۰۰ میلی‌لیتر لبنیات

توصیه USDA Dietary Guidelines for Americans 2020-2025 و AAP این است که کودکان ۱۲ تا ۲۴ ماهه روزانه ⅔۱ تا ۲ فنجان لبنیات، شامل شیر کامل (۳.۲۵% چربی)، مصرف کنند. مصرف شیر کامل تا ۲۴ ماهگی برای رشد مغز و بدن مفید است، اما باید کمتر از ۵۰۰ میلی‌لیتر باشد تا از کمبود آهن جلوگیری شود. تأکید WHO بر اهمیت لبنیات است. مصرف روزانه برای سلامت استخوان و رشد توصیه می‌شود، اما در صورت حساسیت، شیر سویا غنی‌شده با کلسیم و ویتامین D جایگزین

مناسبی است.

کودکان (۲ تا ۸ سالگی) – ۵۰۰ تا ۶۰۰ میلی‌لیتر لبنیات

کودکان ۲ تا ۳ ساله بر اساس USDA Dietary Guidelines for Americans 2020-2025 باید ۲ تا ۲.۵ فنجان و کودکان ۴ تا ۸ ساله ۲.۵ فنجان لبنیات کم‌چرب (۱% یا ۲%) مصرف کنند. تأیید این مقدار توسط AAP و انجمن قلب آمریکا (AHA) نیز انجام شده است. مصرف روزانه لبنیات برای تأمین کلسیم و ویتامین D و کاهش خطر چاقی و بیماری‌های قلبی توصیه می‌شود.

نوجوانان (۹ تا ۱۸ سالگی) – ۷۵۰ میلی‌لیتر لبنیات

نوجوانان بر اساس AAP USDA Dietary Guidelines for Americans 2020-2025 و AHA باید روزانه ۳ فنجان لبنیات کم‌چرب مصرف کنند تا نیاز بالای کلسیم برای رشد استخوانی تأمین شود.

بزرگسالان (۱۹ تا ۵۰ سالگی) – ۷۵۰ میلی‌لیتر لبنیات

بزرگسالان بر اساس USDA Dietary Guidelines for Americans 2020-2025 و دانشگاه هاروارد باید روزانه ۳ فنجان لبنیات کم‌چرب مصرف کنند. تحقیقات مؤسسه ملی سلامت (NIH) نشان می‌دهد مصرف لبنیات با کاهش خطر مرگ‌ومیر، بیماری‌های قلبی و دیابت نوع ۲ مرتبط است.

بزرگسالان مسن (۵۱ سال و بالاتر) – ۷۵۰ میلی‌لیتر لبنیات

افراد بالای ۵۱ سال بر اساس USDA Dietary Guidelines for Americans 2020-2025 و NIH باید روزانه ۳ فنجان لبنیات کم‌چرب مصرف کنند و برای افراد بالای ۷۱ سال نیاز به کلسیم به ۱۲۰۰ میلی‌گرم افزایش می‌یابد. تحقیقات نشان می‌دهد لبنیات به حفظ عضلات و کاهش خطر شکستگی کمک می‌کند.

زنان باردار و شیرده – ۷۵۰ میلی‌لیتر لبنیات

زنان باردار و شیرده بر اساس USDA Dietary Guidelines for Americans 2020-2025 باید روزانه ۳ فنجان لبنیات کم‌چرب مصرف کنند تا نیازهای کلسیم و ویتامین D برای رشد جنین و تولید شیر تأمین شود.