

نباید لب به پنیر بزنید

حتی اگر عاشق پنیر هم هستید؛ گاهی اوقات باید تجدید نظر کنید. آیا می دانستید که ۶۵ درصد مردم در هضم لاکتوز دچار مشکل و ضعف هستند و این موضوع از بعد از نوزادی با آن ها همراه است؟ حتی اگر مقاوم به لاکتوز نباشید یا به آن حساسیتی نداشته باشید هم؛ گاهی اوقات بدن تان نمی تواند پنیر را به دلایل مختلف هضم کند.

بدن همچنین بعضی از آنزیم های خاص را کم دارد یا ممکن است مکانیسم های ایمنی فعال به خاطر بعضی از بیماری ها و اختلالات گوارشی ایجاد شده باشند؛ به هر حال دلیلش هر چه که هست، اگر متوجه شدید که بعد از خوردن پنیر عوارض جانبی را احساس کردید، حتماً باید پنیر را برای مدتی کنار بگذارید.

احساس نفخ

اگر بعد از خوردن پنیر ناراحتی هایی در شکم تان مانند نفخ گاز، معده یا اسهال پیدا کردید، احتمالاً بدنتان مقاوم به لاکتوز شده یا به آن حساسیت دارد که معمولاً ۳۰ دقیقه یا دو ساعت بعد از خوردن پنیر اتفاق می افتد. انقباضات شکمی و اسهال دیگر علائم هشدار دهنده ای هستند که باید حواستان را جمع کنید. این علائم نشان دهنده این است که بدن آنزیم لاکتاز ندارد که بتواند قند لاکتوز را در محصولات لبنی شکسته و هضم کند.

چروک و پیری پوست

طبق مطالعات انجام شده، هورمون های موجود در شیر ممکن است باعث تحریک تولید سبوم شوند که پوست چرب، کثیفی منافذ پوست و آکنه را به وجود می آورد؛ بنابراین اگر احساس کردید که این مشکلات پوستی به خاطر رژیم غذایی است، سعی کنید مصرف پنیرتان را کم کنید تا ببینید وضعیت تان بهبود پیدا می کند یا خیر. بسیار مهم است که با متخصص پوست صحبت کنید و شرایطتان را برایش توضیح دهید تا ببیند که این اتفاق به خاطر مصرف پنیر و لبنیات است یا چیز دیگر.

یبوست

طبق مطالعات انجام شده، لبنیات علت رایج یبوست است. در حقیقت مطالعه ای در سال ۲۰۱۳ به این نتیجه رسیده که یبوست در خیلی از

کودکان زمانی اتفاق می افتد که شیر گاو را جایگزین شیر سویا می کنند. پنیر یک ماده مغذی است؛ اما گاهی اوقات به خاطر وجود پروتئین عاملی برای کاهش حرکات روده است و چربی بالا و فیبر کم در آن باعث یبوست می شود.

سوء هاضمه

مطالعه ای دیگر در سال ۲۰۱۲ نشان داده است افرادی که شیر گاو را از رژیم غذایی فرزندشان حذف کرده اند، کودکان کمتری به رفلکس اسید معده دچار شدند. اگر خودتان هم رفلکس اسید و مقاومت به لاکتوز دارید، احتمالاً بعد از خوردن پنیر دچار سوء هاضمه می شوید؛ مخصوصاً اگر مقدار زیادی از آن بخورید. علت هم نه تنها چربی بالای لبنیات است؛ بلکه ماهیچه اسفنکتر در حالت استراحت اسید بیشتری به سمت بالا می فرستد و این باعث سوء هاضمه خواهد شد.