

# چقدر لبنیات چرب مصرف کنیم؟

در مطالعات اخیر چند توضیح احتمالی وجود دارد مبنی بر این که چرا چربی لبنی به اندازه‌ای که پیش‌تر تصور می‌شد مضر نیست و حتی شاید سالم‌تر باشد.

دکتر «رونالد کراوس»، استاد دانشگاه کالیفرنیا می‌گوید بین گونه‌های مختلف چربی‌های اشباع‌شده موجود در غذاها، به نظر می‌رسد چربی محصولات لبنی برای بدن مفید است، از جمله انواعی که با کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و بیماری سرخرگ کرونری مرتبط هستند.

چربی شیر همچنین دارای ساختاری است که به محدودسازی کلسترول در لوله گوارشی کمک می‌کند و احتمالاً میزان کلسترول خون را بهبود می‌بخشد.

متخصصان می‌گویند اکنون روشن شده است که فواید برخی انواع لبنیات ممکن است بیشتر باشد؛ به‌عنوان مثال، ماست و پنیر برای سلامت مفیدترند، شاید به این دلیل که هر دو غذاهای تخمیرشده‌اند که باکتری‌های مفید روده را تغذیه می‌کنند.

در عین حال پنیرهای سفت‌تر سبب می‌شوند چربی آهسته‌تر جذب خون شود و همین موضوع کمک می‌کند مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید.

## چقدر لبنیات مصرف کنیم؟

به گزارش ایندیپندنت، بهتر است در یک برنامه غذایی متعادل، روزانه سه وعده لبنیات مصرف شود. اگر یک یا دو وعده شیر، ماست یا پنیر پرچرب مصرف شود، اشکالی ندارد اما اگر بیشتر از آن باشد، میزان کالری مصرفی را افزایش می‌دهد.

برخی متخصصان تغذیه پیشنهاد می‌کنند لبنیات ساده کامل یا پرچرب مصرف کنید، زیرا وقتی چربی طبیعی لبنیات گرفته می‌شود، برخی ویتامین‌ها مانند E و D از دست می‌رود.

البته توصیه می‌شود به‌جای کره لبنی و خامه که کلسترول را بالا می‌برند از روغن‌های گیاهی مانند [زیتون](#) و سویا استفاده شود.