

بهتر است «شیر» را اول صبح با معده خالی مصرف نکنید

1 خرداد 1403

هلت سایت: شیر گاو سرشار از مواد مغذی مهم مانند کلسیم، پروتئین و ویتامین‌های مختلف و یک ماده غذایی فوق العاده است. کلسیم موجود در آن به تقویت استخوان ها و دندان ها کمک می کند و پروتئین به رشد و ترمیم ماهیچه ها کمک می کند.

علاوه بر این، سرشار از ویتامین هایی مانند D و B12 است که به ترتیب جذب کلسیم را افزایش داده و عملکرد عصبی سالم و تولید سلول های خونی را حفظ می کند. اما، آیا مصرف این شیر با معده خالی اشکالی ندارد؟

7 خطر بالقوه نوشیدن شیر گاو با معده خالی

بسیاری از مردم روز خود را با یک لیوان شیر گاو با معده خالی شروع می کنند اما اخیراً، مطالعات نگرانی هایی را ایجاد کرده اند که آیا این سالم ترین راه برای شروع روز شما است یا خیر. در اینجا، ما هفت دلیل را توضیح می دهیم که چرا ممکن است بخواهید در مورد این عادت تجدید نظر کنید.

مشکلات گوارشی ایجاد می کند

شروع روز خود با یک لیوان شیر ممکن است منجر به مشکلات گوارشی شود. علائمی مانند نفخ، گاز و حتی اسهال ممکن است به دنبال داشته باشند، زیرا شیر سرشار از لاکتوز است که پردازش معده برای برخی افراد، به ویژه با معده خالی، دشوار است.

باعث اسیدپته می شود

شیر گاو به سمت اسیدی بودن گرایش دارد. مصرف شیر زمانی که معده شما خالی است ممکن است سطح اسیدپته روده شما را تشدید کند و احتمالاً منجر به شرایطی مانند رفلاکس اسید، سوزش سر دل و سایر مشکلات گوارشی شود.

با جذب مواد مغذی تداخل دارد

کلسیم موجود در شیر با مواد مغذی مانند آهن و روی تداخل دارد و ممکن است از جذب این مواد معدنی ضروری در هنگام مصرف با معده خالی جلوگیری کند. با گذشت زمان، این وضعیت می تواند منجر به کمبود مواد غذایی شود.

می تواند باعث افزایش وزن ناخواسته شود

شیر سرشار از کالری است و زمانی که به شکل ناشتا صبح زود مصرف شود می تواند به افزایش وزن کمک کند. کالری اضافی موجود در شیر ممکن است وقتی به عنوان اولین ماده پردازش می شود، به طور موثر مصرف نشود و کالری دریافتی شما را افزایش دهد.

خطرات و واکنش های آلرژیک ایجاد می کند

افرادی که مستعد ابتلا به آلرژی یا حساسیت ناشی از پروتئین های موجود در شیر گاو هستند، ممکن است هنگام مصرف اول صبح، واکنش های نامطلوبی مانند کهیر، خارش یا در موارد شدید، علائم دیگر را تجربه کنند.

باعث اختلال در تعادل هورمونی می شود

شیر گاو حاوی هورمون هایی مانند استروژن و پروژسترون است که وقتی با معده خالی مصرف شود می تواند باعث اختلال در تعادل هورمونی بدن شود. این عدم تعادل به طور بالقوه می تواند بر سلامت کلی شما تأثیر منفی بگذارد.

منجر به ایجاد مخاط می شود

مصرف شیر گاو با معده خالی ممکن است تولید مخاط در دستگاه تنفسی را در برخی افراد افزایش دهد که ممکن است شرايطی مانند آسم یا سینوزیت را تشدید کند و باعث مشکلات تنفسی شود.

در حالی که فواید تغذیه ای شیر گاو قابل توجه است، بهتر است آن را اول صبح با معده خالی مصرف نکنید. این خطرات بالقوه را در نظر داشته باشید و قبل از ایجاد چنین روتینی به واکنش بدن خود توجه کنید و با متخصص تغذیه مشورت کنید تا متوجه شوید که چگونه غذاها و نوشیدنی های مختلف با سلامتی و نیازهای غذایی شما سازگاری دارند.