فواید مصرف شیر و لبنیات در هوای آلوده

5 آذر 1401

منبع آلودگی از حجم کوچک مثل خاکستر سیگار تا حجم بزرگ مثل سوخت ماشین‌ها و فعالیت‌های صنعتی را در برمی‌گیرد. این ذرات آلوده به مرور زمان باعث بروز بیماری‌های تنفسی، ریوی و سرطان می‌شوند. آلودگی محیطی با بیشتر مرگ و میرها ارتباط مستقیم دارد.

بر همین اساس کارشناسان تغذیه مصرف شیر و لبنیات کم چرب را به همه گروه‌های سنی به صورت روزانه و مخصوصا افراد تحت خطر در کارخانه‌ها و معدن‌ها و همچنین محیط‌های کاری پرتوزا توصیه می‌کنند.

همانطور که می‌دانید مکان‌های آلوده دارای فلزات سنگین از جمله سرب است که به راحتی از طریق تنفس به عنوان یک سم وارد بدن می‌شوند.

شیر منبع پتاسیم، منیزیم، فسفر و کلسیم است و این ریزمغذی‌ها می‌توانند فلزات سنگین از قبیل سرب را مهار کرده تا در بدن پخش نشوند و از طریق ادرار و مدفوع دفع شوند. همچنین مصرف شیر و فراورده‌های آن سبب نرم شدن مخاط تنفسی می‌شود.

گروه شیر و لبنیات: شامل شیر و فرآورده‌های آن مانند ماست، پنیر، کشک، بستنی و دوغ است. این گروه دارای کلسیم، پروتئین، فسفر، ویتامین B ۱۲ و B ۲ و سایر مواد مغذی بوده و بهترین منبع تامین کننده کلسیم هستند که برای رشد و استحکام استخوان و دندان ضروری است.

میزان توصیه شده مصرف روزانه لبنیات بین دو تا سه واحد است.

یک واحد از این گروه برابر است با یک لیوان شیر یا ماست کم چرب (کمتر از ۲.۵ درصد) یا ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر معمولی معادل یک و نیم قوطی کبریت یا یک چهارم لیوان کشک یا دو لیوان دوغ یا یک و نیم لیوان بستنی پاستوریزه.

باید توجه کرد که یک لیوان شیر کم چرب ۲۴۰ سی سی شامل ۱۰۲ کیلو کالری انرژی، ۸ گرم پروتئین، ۱۲ گرم کربوهیدرات، ۱۳ گرم قند، ۲ گرم چربی و حاوی منیزیم، پتاسیم، فسفر، کلسیم و ویتامین دی B ۱۲ و B ۲ است.