



## دانستنی های دنیای شیر و لبنیات

### سرانه مصرف لبنیات

در کشور ما متأسفانه سرانه مصرف شیر طی سال های گذشته به علل مختلف کاهش یافته (حدود ۱۶۴ گرم در روز) و از حداقل استانداردهای جهانی (روزانه ۲۵۰ گرم لبنیات) کمتر می باشد. همین امر می تواند زمینه ساز شیوع بیماری هایی همچون فشار خون بالا، سرطان، پوکی استخوان و حتی شکستگی های متعدد استخوانی شود. همچنین کاهش مصرف شیر در جامعه می تواند منجر به کوتاهی قد نسل جدید نیز شود.

### معرفی گروه شیر و لبنیات

این گروه شامل شیر، ماست، پنیر، دوغ، کشک و بستنی ساده است. به طور کلی مصرف ۲ تا ۳ واحد از انواع لبنیات در روز توصیه می شود.

### هر واحد از این گروه برابر است با:

یک لیوان شیر (۲۴۰ میلی لیتر)

یک لیوان ماست

یک قالب پنیر (۴۵ گرم)

دو تا سه لیوان دوغ

یک چهارم لیوان کشک غلیظ

نصف لیوان بستنی ساده

لازم به ذکر است که مواد غذایی مانند سر شیر، خامه، کره و پنیر خامه ای جزء گروه چربی ها هستند و در این گروه قرار نمی گیرند.

### فواید شیر و لبنیات

شیر یک غذای کامل است و به دلیل دارا بودن پروتئین با کیفیت بالا، انواع مواد معدنی و تعدادی از ویتامین ها نقش مهمی در رشد و حفظ سلامت انسان دارد. شیر و فرآورده های لبنی مهم ترین منبع تامین کلسیم می باشند و مصرف آن جهت حفظ سلامت و استحکام استخوان ها، دندان ها و پوست توصیه می شود.

تحقیقات مختلفی از تاثیر مثبت مصرف محصولات لبنی در پیشگیری از سرطان کولورکتال و تخمدان، حفظ فشار خون طبیعی و انقباض عضلانی گزارش شده است.

تحقیقات نشان داده است که در جوامعی که شیر و لبنیات کافی مصرف می کنند؛ شیوع فشارخون بالا و بیماری های قلبی و عروقی کمتر است.

شیر و فرآورده های لبنی نقش اساسی در رشد و استحکام استخوان ها بویژه در دوران کودکی و نوجوانی (سنین شکل گیری توده استخوانی) دارد.

مصرف شیر با کاهش خطر ابتلا به بیماری های غیر واگیر مانند پوکی استخوان، دیابت نوع ۲ و سرطان روده بزرگ همراه است.

محصولات لبنی به طور قابل توجهی غنی از تربیتوفان (پیش ساز سروتونین و ملاتونین) هستند که برای شروع و حفظ خواب مفید هستند.

## باورهای نادرست تغذیه ای در خصوص شیر و لبنیات

- (۱) شیر و لبنیات فله ای چربی و ارزش غذایی بهتری نسبت به لبنیات پاستوریزه دارد.
- (۲) ماست همراه با گوشت قرمز نباید مصرف شود.
- (۳) مصرف لبنیات (ماست و دوغ) در وعده شام باعث بروز سکتة شبانه می شود.
- (۴) مصرف آبزیان (ماهی) به همراه لبنیات برای سلامتی مضر است.
- (۵) مصرف لبنیات سبب بدتر شدن بیماری کرونا می شود.
- (۶) شیرهای فرادما (استرلیزه) حاوی مقدار زیادی نگهدارنده هستند.
- (۷) مصرف پنیر باعث کاهش ضریب هوشی کودکان می شود.



- (۸) ترکیب شیر و موز سبب ایجاد عوارض گوارشی می گردد.
- (۹) مصرف لبنیات عامل پیدایش پسوریازیس (لکه پوستی) است.
- (۱۰) مصرف لبنیات به دلیل استفاده از مواد نگهدارنده و وایتکس مضر است.
- (۱۱) مصرف لبنیات باعث سردی بدن، چاقی و مشکلات گوارشی می شود.
- (۱۲) دوغ و لبنیات قند بالایی دارد و افراد دیابتی نباید مصرف کنند.
- (۱۳) مصرف لبنیات در بیماری های استخوانی و آرتریت به دلیل دارا بودن طبع سردی ممنوع است.
- (۱۴) پودر سنجد، کشک و تخم شربتی کلسیم زیادی دارد و می تواند جایگزین شیر و لبنیات باشد.
- (۱۵) برای از بین بردن میکروب های شیر بایستی حداقل به مدت ۲۰ دقیقه آن را جوشانند.
- (۱۶) به جای مصرف شیر و لبنیات روزانه ۱۰ تا ۱۵ عدد بادام درختی مصرف کنید که کلسیم مورد نظرتان تامین می شود.
- (۱۷) افراد دارای سنگ کلیه لبنیات مصرف نکنند.

(۱۸) جوشیدن شیر محلی باعث از بین رفتن چربی آن می شود. شیر کم چرب فاقد مواد مغذی و حاوی آب است.

(۱۹) شیر محلی به خاطر اینکه پالم، شیر خشک و نگهدارنده ندارد؛ سالم تر از شیر پاستوریزه است.

(۲۰) مصرف شیر در فصول گرم سال موجب اسهال می شود.

انتخاب سالم، زندگی سالم



| ارزش غذایی یک لیوان نوشابه | مواد مغذی                   | ارزش غذایی یک لیوان شیر |
|----------------------------|-----------------------------|-------------------------|
| ۰                          | پروتئین (گرم)               | ۸                       |
| ۰                          | چربی (گرم)                  | ۸                       |
| ۰                          | کلسیم (میلی گرم)            | ۲۹۰                     |
| ۰                          | فسفر (میلی گرم)             | ۲۲۸                     |
| ۰                          | ویتامین A (واحد بین المللی) | ۲۵۳                     |
| ۰                          | ویتامین B1 (میلی گرم)       | ۰/۰۹                    |
| ۰                          | ویتامین B2 (میلی گرم)       | ۰/۳۹                    |
| ۰                          | ویتامین D (گرم)             | ۰/۰۰۰۵                  |
| ۲۶                         | قند (گرم)                   | ۱۱                      |
| ۲۱۷                        | آب (سی سی)                  | ۲۲۰                     |
| دارد                       | مواد نگهدارنده              | ندارد                   |
| ۱۰۰                        | انرژی (کالری)               | ۱۵۰                     |
| موجب چاقی و پوکی استخوان   |                             | موجب سلامتی استخوانها   |

## انتخاب با شماست!

شیکه بهداشت و درمان زرنديه

واحد بهبود تغذیه