

لبنیات خطر ابتلا به مسمومیت ناشی از آلودگی هوا را کاهش می دهد



فنانه آبادیان -مدیر R&D وکنترل کیفیت یکی از شرکتهای لبنی- در گفتوگو با خبرنگار اقتصادی ایلنا، در خصوص وضعیت مصرف لبنیات و تاثیرات آن در سلامت بیان داشت: در لبنیات به ویژه شیر، ماست و دوغ ، هورمون سروتونین در بیشترین مقدار آن وجود دارد. این هورمون که ساختار و ترکیبی پروتئینی است با نام هورمون سرخوشی و شادابی و لذت نیز شناخته می شود. پس از شیر، ماست و سایر فراورده های لبنی ، سروتونین را در مغز ها مانند پسته، بادام و گردو آن هم به میزان محدود و بسیار کمتر از لبنیات می توان یافت .

او افزود: سروتونین علاوه بر نقش آن در ارسال فرمان های لازم عصبی جهت تسهیل گوارش و هضم غذا ، نقش بسیار مهمی در سیستم عصبی مرکزی (کنترل خلق و خوی ، قدرت یادگیری و حافظه ، و بویژه کاهش استرس و اضطراب و...) دارد. در بدن انسان سروتونین توسط اسید آمینه تریپتوفان که آن را هم در ماست ، دوغ و پروتئین شیر (کازئین) در بالاترین مقدارش می توان یافت، ساخته می شود.

آبادیان در ادامه گفت: هرچه مصرف لبنیات (به ویژه شیر، ماست و دوغ) بیشتر باشد ، جذب تریپتوفان بیشتر و بدن سروتونین بیشتری تولید کرده واضطراب، استرس، گرفتگی و التهاب بدن کاهش بیشتری

خواهند یافت . براساس تحقیقات علمی ثابت شده است که سروتونین در بدن برعکس آدرنالین عمل کرده و بدن را به سمت صلح و آرامش می برد و در نتیجه اضطراب و افسردگی را به شدت کاهش می دهد لذا پیشنهاد می شود در شرایط استرس و اضطراب و... حتما مصرف لبنیات به ویژه شیر، ماست و دوغ افزایش یابد. مصرف لبنیات به ویژه شیر قبل از خواب به دلیل ترشح سروتونین موجب خواب آرام و عمیق می شود . همچنین در شرایطی مانند کم حوصلگی یا کج خلقی و علی الخصوص بی انگیزگی که موجب کاهش فعالیت های روز مره شده و یا سبب کاهش لذت فرد از فعالیت های روز مره می گردد، علاوه بر شرکت در فعالیت های ورزشی و یا کوهنوردی و پیاده روی و یا فعالیت های هنری و... حتما می بایست مصرف لبنیات و خصوصا شیر را افزایش دهد.

او در ادامه گفت: مصرف لبنیات برای از بین بردن آثار ذرات معلق موجود در هوا نیز بسیار مفید است . البته ممکن است در شرایطی که فرد دچار مسمومیت شده تاثیر فوری در قطع سر درد یا سر گیجه یا تنگی نفس نداشته باشد اما نکته مهم آنست که در صورت مصرف بالا و مداوم شیر و فرآورده های آن با خنثی کردن سموم و به ویژه سرب خطر ابتلا به مسمومیت را کاهش خواهد داد. مصرف روزانه دو لیوان شیر کم چرب یا نیم چرب و پنیر های نرم و mild مثل پنیر نرم ولطیف فتا میتواند خنثی کننده قوی سموم بخصوص سموم سربی باشد که از سوختن بنزین و گازوئیل در هوا منتشر می شود .

آبادیان تاکید کرد: محصولات لبنی غنی از پرو بیوتیک و انواع ماست های سالم که در شرایط بهداشتی و پاستوریزه تهیه می شوند با تقویت باکتریهای مفید بدن سبب کاهش جذب همه فلزات سنگین موجود در هوای آلوده می شوند .