

شیر غنی شده و آنچه از آن نمی‌دانید



قبل از این که بگوییم شیر غنی شده چیست بد نیست بدانید در دوران اولیه تولید تجاری شیر، این مادهء غذایی کاملاً دست‌نخورده و غیر هموژنیزه بود و روی آن غنی‌سازی صورت نمی‌گرفت. به این شکل که روی آن خامه می‌بست و می‌شد آن خامه را از شیر جدا کرد و به صورت جداگانه مورد استفاده قرار داد یا آن را همزد و دوباره به شیر برگرداند. از سال ۱۹۳۲ تولیدکنندگان روشی عملی برای اضافه کردن ویتامین و مواد معدنی به شیر و اصطلاحاً غنی‌سازی آن پیدا کردند.

غنی کردن شیر یعنی چه و فواید شیر غنی شده چیست؟

غنی کردن شیر فرآیندی است که تولیدکنندگان طی آن ریزمغذی‌ها یا همان میکرونوترینت‌هایی مثل ویتامین‌ها و مواد معدنی را به مواد غذایی اضافه می‌کنند. هدف از این کار کاهش کمبودهای غذایی رایج و بیماری‌هایی است که ممکن است در صورت فقدان این مواد غذایی رخ دهند. غنی‌سازی شیر در مناطقی که خاک و گیاهانی که در آن خاک می‌رویند و از لحاظ مواد مقوی غذایی ضعیف هستند ضرورت بیشتری دارد. از این رو غنی کردن مواد غذایی مثل غلات، نمک و شیر از سوی

برخی دولت‌ها به دلیل نگرانی‌هایی که درمورد سلامت عمومی وجود دارد امری اجباری است.

غنی‌سازی

ویتامین D

ویتامین D یک ویتامین محلول در چربی است که کلسیوم خون را حفظ می‌کند، سطح فسفر را متعادل نگه داشته و در سوخت و ساز کلسیوم، نقش موثری دارد. غنی‌سازی شیر معمولاً با حضور این ویتامین انجام می‌گیرد.

- درباره ویتامین D بیشتر بدانیم
- ۴ ماده غذایی برای کمک به افزایش ویتامین D بدن

ویتامین E

ویتامین E نیز از ویتامین‌های محلول در چربی است که فعالیت آنتی‌اکسیدانی دارد. ترکیباتی که دارای فعالیت ویتامین E هستند، توکوفرول‌ها و توکوترینول‌ها هستند. شیر به طور عادی حاوی مقدار کمی ویتامین E است که می‌توان آن را با بالا بردن چربی در شیر افزایش داد.

- نقش ویتامین E در سلامت بدن

آهن

آهن یکی از ترکیبات تشکیل دهنده خون و بسیاری از آنزیم‌ها است و در سوختوساز خون و انتقال اکسیژن نقش مهمی دارد. شیر به خودی خود شامل آهن بسیار کمی است؛ یعنی یک فنجان شیر کمتر از یک درصد (DRI) (میزان دریافت مرجع) آهن دارد.

- ۵ حقیقت درباره کمبود آهن در سلامت بدن

روی

روی ترکیب تشکیل‌دهنده بسیاری از آنزیم‌ها و پروتئین‌ها است و در تنظیم ژن نقش مهمی دارد. شیر منبع خوبی برای روی محسوب می‌شود و یک فنجان شیر دارای ۱۰ درصد DRI (میزان دریافت مرجع) از این ماده معدنی است.

۵. نقش فلز روی در حفظ سلامتی



کمبودها

دوران رشد و نمو کودکان مهم‌ترین دوره از لحاظ داشتن تغذیه مناسب است. بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی حدود ۲۵۰ میلیون کودک پیش‌دبستانی در سراسر دنیا به دلیل کمبود ویتامین آسید می‌بینند. کمبود مواد غذایی در مهلک‌ترین شکل آن می‌تواند منجر به مرگ شود. هر چند در دنیای پیشرفته امروز، امری نادر است اما این کمبودها پیش از تلاش‌هایی مثل غنی‌سازی گسترده مواد غذایی که در اوایل قرن بیستم برای سلامت عمومی صورت گرفت رایج‌تر بودند. به عقیده برخی از پزشکان غنی‌سازی مواد غذایی با ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌تواند خطرناک باشد. برای تولید شیر غنی شده تولیدکنندگان شیر باید حداقل ۴۰۰ IU ویتامین D در هر کوارت به آن اضافه کنند.

جذب کلسیم

یکی از فواید شیر غنی شده تقویت میزان جذب کلسیوم به کمک ویتامین D است. این ویتامین برای داشتن استخوان‌های سالم و قوی اهمیت زیادی دارد. علاوه بر این همان‌طور که گفتیم تعادل کلسیوم اسکلتی را تقویت و سطوح کلسیوم خون را حفظ می‌کند. مصرف ویتامین D و کلسیوم کافی در قالب یک برنامه غذایی برای جلوگیری از تغییر شکل یا نرم شدن استخوان‌ها قبل از بروز عارضه ریکتز در کودکان و نرمی استخوان در بزرگسالان ضروری است. این ویتامین از بروز ناگهانی نرمی استخوان در سالمندان نیز جلوگیری می‌کند.