

لزوم مصرف لبنیات در گروه‌های سنی مختلف



یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: مردم باید مصرف شیر و لبنیات را نسبت به مواد غذایی دیگر در اولویت قرار دهند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگروفودنیوز)، به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان؛ محمد تقی انوشه گفت: شیر و لبنیات یکی از منابع مهم غذایی برای همه مردم به ویژه گروه‌های در معرض خطر مثل کودکان، نوجوانان، مادران باردار و شیرده و سالمندان به شمار می‌آید. این مواد غذایی از منابع مهم کلسیم است که قابلیت جذب بالایی دارند. یکی از عوارض دریافت نکردن این مواد غذایی و کلسیم موجود در آن، پوکی استخوان در سنین بالاتر است. شیر و لبنیات حاوی ویتامین دی و ویتامین‌های گروه بی است همچنین این ماده غذایی منبع خوب پروتئین است.

به گفته متخصصان تغذیه سرانه مصرف شیر و لبنیات در کشور پایین است. میزان مصرف آن برای هر فرد بستگی به عوامل مختلفی از جمله سن و نیازهای تغذیه‌ای دارد؛ اما در حالت کلی از سن ۱۲ سال به بالا تا سالمندی باید روزی سه تا چهار واحد مصرف شود که می‌تواند به صورت شیر، ماست، دوغ و بستنی باشد. مادران باردار و شیرده باید دو تا سه لیوان بیشتر از فرد عادی شیر و لبنیات مصرف کنند.

افرادی که نسبت به آنزیم لاکتوز موجود در این ماده غذایی که نقش

آن تجزیه کردن قند شیر است، حساسیت دارند؛ دچار اختلالات گوارشی مانند دل درد، دل پیچه و نفخ میشوند که میتوانند از شیرهای کم لاکتوز و بدون لاکتوز و یا ماست استفاده کنند.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی معتقد است که این مواد غذایی به علت غنی بودن، جایگزین مناسبی ندارند.

کلسیم را میتوان از مواد غذایی دیگر دریافت کرد، اما شیر و لبنیات علاوه بر کلسیم، حاوی ویتامینها و پروتئینهای مفید هستند.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان