

# مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت: ایرانیان با کمبود ویتامین D مواجه هستند



مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با بیان اینکه ایرانیان با کمبود ویتامین D مواجه هستند، گفت: باید از طریق محصولات غذایی غنی شده این ویتامین را به مردم رساند.

به گزارش ایرنا از اعلام روز چهارشنبه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، زهرا عبداللهی افزود: بنابراین توصیه می شود، برای تامین ویتامین D موردنیاز بدن، از شیر و ماست غنی شده استفاده شود.

وی با بیان اینکه گروه لبنیات در هرم غذایی، مهمترین منبع تامین کلسیم و فسفر مورد نیاز بدن به شمار می آید، گفت: کلسیم در تشکیل استخوان و دندان و استحکام آنها نقش ضروری دارد، ۹۹ درصد کلسیم بدن در استخوان ها قرار دارد که در صورت فقر کلسیم در بدن، پوکی استخوان بسیار محتمل است.

عبداللهی با بیان اینکه پوکی استخوان به مرور زمان، منجر به

شکستگی های خود به خودی استخوان می شود، افزود: گروه لبنیات دارای کلسیم ، فسفر، پروتئین، ویتامین B2، ویتامین B12، ویتامین A و سایر مواد مغذی است، که برای استحکام استخوان ها و دندان ها لازم و رشد و سلامت پوست هم مفیدند.

**\*\*روزانه ۲ تا ۳ واحد از گروه شیر و لبنیات مصرف شود**  
وی با تاکید براینکه هر فردی روزانه باید ۲ تا ۳ واحد از گروه شیر و لبنیات مصرف کند، گفت: یک واحد از گروه لبنیات معادل یک لیوان شیر یا ماست ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر (معادل یک و نیم قوطی کبریت پنیر)، یا یک چهارم لیوان کشک، یا ۲ لیوان دوغ، یا یک و نیم لیوان بستنی است.

**\*\*از لبنیات کم چرب استفاده شود**  
مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت تصریح کرد: به منظور جلوگیری از ابتلا به چربی خون، فشارخون، گرفتگی عروق، چاقی و بیماری های قلبی عروقی باید از لبنیات کم چرب استفاده شود.  
وی افزود: از شیرهای پاستوریزه شده دو و نیم درصد چربی و یا کمتر استفاده شود، گفت: در صورت دسترس نبودن شیر پاستوریزه باید شیر تازه را مدت ۱۰ دقیقه در حال هم زدن جوشانید و سپس مصرف کرد.

**\*\*کشک مایع را بجوشانید**  
عبداللهی با تاکید براینکه از مصرف پنیر تازه باید پرهیز شود مگر اینکه با شیر پاستوریزه تهیه شده باشد، اظهارکرد: هنگام استفاده از کشک باید دقت شود کپک زدگی و بوی نامطبوع نداشته باشد، کشک مایع قبل از مصرف باید به مدت ۵ دقیقه جوشانده شود.  
مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با اشاره به اینکه باید از بستنی هایی که با شیر جوشیده شده و یا پاستوریزه تهیه شده اند، استفاده شود، گفت: باید توجه داشت که مصرف زیاد بستنی به دلیل کالری بالای آن می تواند منجر به اضافه وزن و چاقی شود.  
عبداللهی با بیان اینکه مصرف شیر و لبنیات برای کودکانی که در سنین رشد قرار دارند، بسیار مهم است، گفت: علاوه برآن در سن بلوغ و در دوران بارداری برای رشد جنین، مصرف شیر و لبنیات بیش از مقدار توصیه شده، ضروری است.

**\*\*شیرهای با مدت ماندگاری بالا، مواد نگهدارنده ندارد**  
وی درخصوص باورهایی که در خصوص شیرهای فرا دما که ماندگاری طولانی دارند، وجود دارد، گفت: برخلاف باور مردم، شیرهای استریلیزه یا فرا دما که مدت ماندگاری آنها بیش از شیرهای معمولی است، مواد

نگهدارنده ندارد، بلکه این شیرها به دلیل اینکه در درجه حرارت بالا و در محیط خلاء بسته بندی می شود، مدت ماندگاری بیشتری دارد، بنابراین چنانچه بسته بندی آن باز شود، باید سریع تر مصرف شود.