

مصرف لبنیات یک ضرورت است



در کشورهای توسعه یافته تا ۸۵ درصد از کلسیم موردنیاز بدن افراد به کمک شیر و غذاهای لبنی تامین میشود.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی، کارشناس تغذیه بالینی دانشکده تغذیه و علوم غذایی شیراز گفت:

فرآورده‌های لبنی منبع غنی پروتئین منشاء حیوانی محسوب میشوند.

مصرف لبنیات از نظر انرژی زایی نیز بسیار با ارزش بوده و ارزش غذایی زیستی بسیار بالایی را برای انسان داراست.

این فرآورده‌ها سرشار از ویتامین‌های محلول در آب هستند که اغلب این دسته از ویتامین‌های موردنیاز بدن را تأمین میکنند. عهده مرادی افزود:

شیر حاوی تمامی ویتامین‌های محلول در چربی و مواد معدنی (به ویژه کلسیم) در حد مناسب نیز بوده، به عنوان بهترین منبع کلسیم در میان مواد غذایی محسوب میشود.

به نحوی که در کشورهای توسعه یافته تا ۸۵ درصد از کلسیم موردنیاز

بدن افراد به کمک شیر و غذاهای لبنی تامین می‌شود. شیر و فراورده‌های آن یکی از مهم‌ترین بخش‌های رژیم غذایی انسان در نقاط مختلف جهان است، شیر از دیرباز به عنوان غذایی کامل شناخته می‌شود و آن را غذای سلامتی می‌نامند. وی اظهار داشت:

مصرف لبنیات، منبع بسیار خوبی برای تأمین پروتئین موردنیاز بدن است.

کلسیم موجود در شیر و لبنیات از نرمی استخوان، کندی رشد، خرابی دندان‌ها در کودکان و پوکی استخوان در بزرگسالان پیشگیری می‌کند.

مصرف دو تا سه لیوان شیر در روز می‌تواند نیاز بدن به کلسیم را در افراد بالغ تامین کند.

فسفر به همراه کلسیم در تشکیل استخوان و استحکام آن موثر بوده و در ساخت بافت‌های عضلانی، مغز و اعصاب دخالت می‌کند.

عوارض کمبود ویتامین‌های ضروری بدن

کارشناس تغذیه بالینی دانشکده تغذیه و علوم غذایی شیراز گفت:

شیر حاوی بعضی از ویتامین‌ها مانند B_۲، B_{۱۲}، A، و B_۱ است.

همانطور که می‌دانیم، کمبود ویتامین A باعث شب کوری، ناراحتی‌های چشمی و کاهش مقاومت بدن در برابر بیماری‌های عفونی می‌شود. کمبود ویتامین B_۱ نیز موجب بی‌اشتهایی، بی‌حوصلگی، خستگی جسمی و روحی می‌شود.

کمبود ویتامین B_۲ در بدن، باعث پوسته و خشک شدن پوست اطراف دهان، گوش و بینی می‌شود.

در موارد شدید کمبود ویتامین B_۲، در بینایی اختلال به وجود می‌آید.

اهمیت افزایش مصرف لبنیات در مادران باردار و شیرده

مرادی ادامه داد: با مصرف روزانه دو لیوان شیر حدود ۵۰ درصد نیاز بدن افراد بالغ به این ویتامین تامین می‌شود.

برای افراد بزرگسال سالم روزانه دو واحد یا بیشتر از گروه شیر و لبنیات توصیه می‌شود. مادران باردار و شیرده می‌بایست دست کم روزانه سه واحد از این گروه مصرف کنند.

کارشناس تغذیه بالینی دانشکده تغذیه و علوم غذایی شیراز برای

مصرف لبنیات ۲۰ توصیه کرد:

- ۱ - شیرغیر پاستوریزه تا حد امکان نخرید اگر مجبوره استفاده از شیر خام هستید، آن را جوشانده و ۱۰ دقیقه در حال جوش به هم بزنید.
- ۲ - شیر خام (غیر پاستوریزه) را به هیچ وجه قبل از جوشاندن در یخچال نگذارید.
- ۳ - ظروف مورد استفاده برای شیر غیر پاستوریزه پس از مصرف، باید با آب و مایع ظرفشویی شسته شوند.
- ۴ - گاهی به شیر فاسد جوش شیرین میزنند تا دلمه نبندد، بنابراین از خرید شیر غیر بسته بندی پرهیزید.
- ۵ - شیر پاستوریزه بعد از خرید، باید در یخچال و در دمای صفر تا چهار درجه سانتیگراد، برای مدت ۴۸ ساعت نگهداری شود.
- ۶ - از نگهداری شیر پاستوریزه در خارج از یخچال خودداری کنید.
- ۷ - اگر شیر پاستوریزه بیشتر از ۴۸ ساعت در یخچال باقی بماند، در صورت عدم بریدگی، قبل از مصرف آن را دست کم به مدت یک دقیقه بجوشانید.
- ۸ - از پنیرهای پاستوریزه استفاده کنید، پنیر تازه اگر دو ماه در آب نمک داخل یخچال باقی بماند قابل مصرف است.
- ۹ - از خرید خامه و کره غیر پاستوریزه به هر شکلی خودداری کنید.
- ۱۰ - کره بسته بندی شده پاستوریزه تنها به مدت یک هفته در یخچال قابل نگهداری است، اگر میخواهید مدت بیشتری آن را نگهداری کنید، باید در فریزر گذاشته شود.
- ۱۱ - کشک مایع علایم کپک زدگی و بوی نامطبوع نداشته باشد، قبل از مصرف به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه بجوشانید.
- ۱۲ - قبل از مصرف هر نوع کشک مقداری آب اضافه کنید و ۵ تا ۱۰ دقیقه در حال به هم زدن بجوشانید.
- ۱۳ - به دلیل بالا بودن میزان نمک استفاده شده در تهیه کشک توصیه میشود از انواع کم نمک استفاده کنیم.
- ۱۴ - از شیر و لبنیاتی که با ویتامین D غنی شده اند، استفاده کنید، این ویتامین برای جذب بهتر کلسیم مفید است.
- ۱۵ - از شیر پاستوریزه شده کم چربی (۲ درصد یا کمتر) استفاده کنید.
- ۱۶ - بستنی از شیر پاستوریزه تهیه شده باشد بخورید. مقدار قند بستنی بالاست؛ توصیه میشود در مصرف آن زیاده روی نکنیم.
- ۱۷ - اگر دچار مشکل عدم تحمل لاکتوز هستیم، شیر بدون لاکتوز و یا

پنیرهای سفت و ماست مصرف کنیم.

۱۸- هنگام خرید شیر به تاریخ انقضای آن توجه کنید.

۱۹- ظرف شیر را تا هنگام مصرف بسته و به دور از مواد بودار نگهداری کنید.

۲۰- استفاده از شیراستریل برای حمل در مسافرت‌های خارج از شهر مناسب‌تر است. این نوع شیرها را در صورت باز نشدن، می‌توان تا چهار ماه در دمای محیط نگهداری کرد.

منبع: خبرگزاری صداوسیما مرکزفارس