

یک متخصص تغذیه بالینی عنوان کرد؛ کودکان روزانه چند لیوان شیر بخورند/خوام شیر مادر



افرادی که تا سن بلوغ روزانه دو لیوان شیر مصرف می کنند، از رشد استخوانی بهتری برخوردارند.

به گزارش خبرگزاری مهر، پروین میرمیران متخصص تغذیه، با اشاره به مصرف روزانه شیر در گروه های مختلف سنی، گفت: برای کودکان توصیه شده که روزانه حداقل دو لیوان شیر بخورند و در مورد کودکان بالای دو سال توصیه به مصرف شیر کم چرب و کودکان زیر دو سال طبق علم روز و نظر اسلام توصیه به مصرف شیر مادر شده است.

وی ادامه داد: تغذیه با شیر مادر مناسب ترین نوع تغذیه برای شیرخوار است. پس از زایمان، هیچ لحظه ای را برای شروع تغذیه با شیر مادر نباید از دست داد. چربی موجود در شیر مادر از نوع چربی هایی زنجیره متوسط و بلند است که به راحتی قابل هضم هستند و شیر مادر حدود ۴ درصد چربی دارد. در حال حاضر علم روز به این نتیجه رسیده که مادران در سراسر دنیا و حتی آمریکا تشویق میشوند تا به فرزندانشان شیر خود را بدهند.

میرمیران افزود: شیر مادر برای رشد جسمی و ذهنی کودک با وجود چربی، برای رشد غشاهای سلولی مؤثر است. کودکانی که شیر مادر

دریافت می‌کنند، در مقابل بیماری‌هایی همچون سرطان، ام اس و سایر بیماری‌ها مقاوم هستند، چرا که شیر مادر سرشار از ایمونوگلوبین‌های تقویت کننده سیستم ایمنی است.

وی در مورد کودکانی که شیر مادر نمی‌خورند، گفت: عدم مصرف شیر مادر نرمی استخوان را به دنبال دارد و در الگوهای غذایی و راهنماهای روزانه گفته می‌شود که نوزادان باید شیر مادر را دریافت کنند.

این متخصص تغذیه، درباره تأثیرگذاری مصرف شیر بر استخوان‌ها، اظهار داشت: افرادی که تا سن بلوغ شیر را تا دو لیوان در روز مصرف می‌کنند، از رشد استخوانی بهتری برخوردارند. یعنی رشد آنها متناسب با قد و ژنتیک خانواده خواهد بود. اما افرادی که شیر کمتر مصرف می‌کنند ممکن است از جهت قدی به حد پتانسیل نرسند.

میرمیران ادامه داد: شیر در گروه لبنیات بیشترین تأثیر را نسبت به کلسیم بر استخوان‌ها دارد. بنابراین برای جلوگیری از نرمی استخوان در کودکان شیر را توصیه و در بزرگسالان برای پیشگیری از پوکی استخوان و شکستگی‌های نواحی مختلف استخوان ناحیه دست و... نیز توصیه به مصرف لبنیات به ویژه لبنیات غنی شده از ویتامین D می‌شود. چون جذب کلسیم با ویتامین D افزایش می‌یابد. بنابراین اگر کلسیم در کنار ویتامین D باشد جذب آن بهتر است و از پوکی استخوان پیشگیری می‌کند. برای همین به افراد مسن توصیه می‌شود یک تا دو لیوان شیر به طور روزانه به منظور جلوگیری از پوکی استخوان مصرف کنند.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت