



مصرف پنیر همراه گردو موجب جذب بیشتر کلسیم می‌شود

هر يك وعده لبنیات، 25 درصد پروتئین و 30 درصد از کلسیم مورد نیاز بدن را تأمین می‌کنند بنابراین برای پیشگیری از کاهش میزان جذب لازم است لبنیات بدون هر گونه افزودنی و با فاصله زمانی از وعده غذایی استفاده شود.

هر يك وعده لبنیات، 25 درصد پروتئین و 30 درصد از کلسیم مورد نیاز بدن را تأمین می‌کنند بنابراین برای پیشگیری از کاهش میزان جذب لازم است لبنیات بدون هر گونه افزودنی و با فاصله زمانی از وعده غذایی استفاده شود. سلامت نیوز: استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: مصرف لبنیات همراه با خشکبار مانند گردو و بادام باعث می‌شود تا فسفر موجود در آن به جذب بیشتر کلسیم کمک کند. مرتضی مشایخ در گفت‌وگو با فارس، افزود: نیاز افراد بزرگسال و افرادی که بیشتر از 70 سال دارند، این است که حداقل 4 وعده از مواد لبنی در روز استفاده کنند.

وی گفت: بهتر است سالمندان شیر مصرف کنند زیرا مانع بروز یبوست در این گروه سنی می‌شود. يك وعده شیر معادل با يك لیوان ماست، دو لیوان دوغ و حدود يك قوطی کبریت یا 45 تا 60 گرم پنیر است. استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: هر يك وعده لبنیات، 25 درصد پروتئین و 30 درصد از کلسیم مورد نیاز بدن را تأمین می‌کنند بنابراین برای پیشگیری از کاهش میزان جذب لازم است لبنیات بدون هر گونه افزودنی و با فاصله زمانی از وعده غذایی استفاده شود.

مشایخ اضافه کرد: مصرف لبنیات همراه با خشکبار مانند گردو و بادام باعث می‌شود تا فسفر موجود در آن به جذب بیشتر کلسیم کمک کند.

وی محصولات تخمیر شده مانند ماست را مفیدتر از شیر دانست و افزود: به دلیل آن که پروتئین موجود در ماست به اسیدهای آمینه کوچکتري تبدیل شده است، راحت‌تر و سریعتر هضم می‌شود.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی مقدار محتوای کلسیم و پروتئین شیر و ماست را یکسان اعلام کرد و افزود: میکروارگانيسم‌هاي زنده موجود در ماست مانع از فعالیت باكتري‌هاي زنده می‌شوند و به حفظ سلامت بدن کمک می‌کنند.

مشایخ اضافه کرد: از سوي دیگر اسیدی بودن ماست باعث می‌شود تا کلسیم به شکل محلول تبدیل شود و جذب بهتر و کاملتری داشته باشد. پروتئین موجود در ماست نیز بیشتر از شیر قابل جذب است.