

توصیه‌های لبنیاتی



«در آستانه ماه مبارک رمضان، تولید فراورده‌های لبنی 10 تا 15 درصد افزایش خواهد یافت.»

این جدیدترین خبری است که در یک هفته اخیر در مورد لبنیات، روی خروجی خبرگزاری‌های مختلف کشور قرار گرفته است.

به هر حال تجربه نشان داده که همه ساله در آستانه ماه مبارک رمضان و طی این ماه تقاضا برای محصولات لبنی در سطح کشور افزایش می‌یابد که به همین دلیل اغلب کارخانه‌های تولید کننده، سطح تولیدات خود را افزایش می‌دهند.

کارشناسان همواره قبل از ماه مبارک رمضان در مورد نحوه تغذیه در این ماه توصیه‌هایی را برای روزه‌داران مطرح می‌کنند. یکی از این توصیه‌ها استفاده از گروه لبنیات در کنار گروه میوه‌ها، سبزیجات، گوشت و نان و غلات در وعده شام است.

به گفته متخصصان تغذیه، گروه لبنیات، شیر و محصولات لبنی منابع خوب پروتئین و کلسیم به شمار می‌آیند که برای حفظ بافت بدن و عملکردهای متعدد فیزیولوژیک ضروری هستند.

البته روزه‌داران باید به این نکته توجه داشته باشند که مصرف لبنیات کم چرب نسبت به محصولات لبنی پرچرب ارجحیت دارند و در این ماه باید از مصرف لبنیات با چربی بالا خودداری کرد.

البته در این میان باید به یک خبر خوش نیز برای مصرف‌کنندگان اشاره کرد؛ البته به شرطی که خلاف این خبر عمل نشود.

داستان از این قرار است که عضو هیات مدیره اتحادیه تولیدکنندگان و فراورده‌های لبنی در گفت‌وگو با خبرگزاری کشاورزی ایران اعلام کرده که با توجه به اینکه شیر و محصولات لبنی تحت نظر سازمان حمایت از مصرف‌کننده و تولیدکننده نرخ‌گذاری می‌شود، قیمت‌ها به صورت تثبیت شده باقی خواهد ماند اما مراکز برای دسترسی آسان مردم در میادین میوه و تره‌بار راه‌اندازی شده است.

او همچنین اطمینان داده که نمایندگان اداره استاندارد و نظارت بر مواد غذایی همواره در کارخانه‌های فراورده‌های لبنی حضور دارند و بر چگونگی تولید تا بسته‌بندی این مواد خه، اک، نظارت می‌کنند.

همشهری آنلاین