

## لبنیات زیادی، آهن را می‌بلعد!

رئیس انجمن علمی غذا و تغذیه حامی سلامت ایران گفت: اگرچه مصرف انواع لبنیات از نیازهای ضروری بدن به نظر می‌رسد، اما افراط در مصرف این مواد، مانع از جذب آهن خواهد شد.



رئیس انجمن علمی غذا و تغذیه حامی سلامت ایران گفت: اگرچه مصرف انواع لبنیات از نیازهای ضروری بدن به نظر می‌رسد، اما افراط در مصرف این مواد، مانع از جذب آهن خواهد شد.

دکتر سید ضیاءالدین مظهری، با بیان اینکه لبنیات مصرفی باید بهداشتی و دارای شرایط استاندارد باشد، افزود: لبنیات از جمله شیر و سایر مشتقات آن باید از بدو تولد تا پایان عمر جزو مواد غذایی و مصرفی هر فرد باشند تا بخش قابل توجهی از نیازهای فرد را تأمین کنند.

این متخصص تغذیه اضافه کرد: برخی والدین از اینکه فرزندانشان روزانه بیش از یک لیتر شیر مصرف می‌کنند، خشنود هستند، درحالی که افراط در مصرف لبنیات و شیر علاوه بر کاهش جذب آهن بدن، جایگزین سایر مواد غذایی و مورد نیاز بدن از جمله انواع ویتامین‌ها و اسیدهای آمینه به‌ویژه در کودکان می‌شود و در روند رشد آنان اختلال ایجاد می‌کند. وی ادامه داد: مصرف روزانه یک تا 3 واحد لبنیات (هر واحد معادل یک لیوان) از جمله شیر، ماست و دوغ در روز ضروری است و در مورد کودکان اگر این محصولات عاری از افزودنی باشد، بسیار بهتر است.

این استاد دانشگاه افزود: افراد باید از مصرف لبنیات پرچرب خودداری کنند زیرا علاوه بر افزایش کلسترول خون، موجب کاهش حالت ارتجاعی رگ‌ها می‌شود و در برخی مواقع افزایش فشار خون را نیز در پی دارد.

مظهری تصریح کرد: مصرف لبنیاتی که بیش از 30 تا 40 درصد خامه به آنها اضافه شده است، اگر چه لذیذتر و خوشمزه‌تر به نظر می‌رسد اما درصد قابل توجهی از چربی آن در بدن ذخیره شده و موجب بروز بیماری‌های مختلف می‌شود. وی گفت: کودکان می‌توانند از لبنیات پرچرب استفاده کنند اما بزرگسالان به‌ویژه افراد سالمند بهتر است از محصولات لبنی با چربی بسیار پایین و لبنیات پروبیوتیک استفاده کنند.

فراورده‌های پروبیوتیک حاوی باکتری‌های مفید هستند که پس از مصرف در روده ساکن می‌شوند و اثرات مفیدی در سلامتی انسان دارند. این باکتری‌ها برای بدن مفید هستند و از تراکم باکتری‌های مضر جلوگیری می‌کنند.

این متخصص تغذیه در مورد انواع شیرهای طعم‌دار یا شیرکاکائوها گفت: برخی افراد یا کودکان تمایلی برای مصرف شیر ندارند که در این صورت می‌توان از انواع شیرهای طعم‌دار برای تحریک آنان به مصرف لبنیات استفاده کرد. وی تأکید کرد: البته این مواد افزودنی باید مجاز باشد تا مشکلات دیگری برای آنان به‌وجود نیاید.

مظهری در مورد مصرف شیرکاکائو نیز گفت: بهتر است این نوع شیر در منزل تهیه شود و برای هر یک لیوان، از نیم یا یک قاشق کاکائو استفاده شود. وی توصیه کرد: برای تهیه شیر کاکائو بهتر است از کاکائویی استفاده شود که اوگزالات کمتری دارد زیرا این ماده مانع از جذب آهن یا سایر فلزات مفید برای بدن می‌شود.

وی اضافه کرد: استفاده از شیرهای طعم‌دار برای کودکان آسیب‌پذیر و دارای زمینه آلرژی توصیه نمی‌شود و با توجه به اینکه کودکان آینده‌سازان هر کشوری محسوب می‌شوند، بهتر است مادران از نخستین سال‌های تولد، ذائقه کودکان را به سوی طعم‌های مجاز و طبیعی سوق دهند تا کودک در سنین بزرگسالی گرایشی برای مصرف تنقلات نامناسب و غیربهداشتی نداشته باشد.