

## نوجوانان شیر پرچرب بخورند



وقت خرید شیر چه می‌کنید؟ نگاهی به یخچال سوپرمارکت می‌اندازید و هر کدام از بطری‌هایش که دم‌دست بود برمی‌دارید؟ یا مثلاً چون رژیم دارید شیر کم‌چرب را انتخاب می‌کنید؟

جام جم آنلاین: وقت خرید شیر چه می‌کنید؟ نگاهی به یخچال سوپرمارکت می‌اندازید و هر کدام از بطری‌هایش که دم‌دست بود برمی‌دارید؟ یا مثلاً چون رژیم دارید شیر کم‌چرب را انتخاب می‌کنید؟ یا اصلاً همان پرچربش را برمی‌دارید به این حساب که مفیدتر است؟ اگر تاکنون فقط از روی همین حدس و گمان‌ها شیر خریده‌اید دست‌کم این مطلب را تا آخر بخوانید تا بدانید که تفاوت‌های شیر کم‌چرب و پرچرب در چیست و بهتر است کدامشان را انتخاب کنید.

جالب است بدانید که بین میزان چربی موجود در شیر و جذب کلسیم نسبت عکس وجود دارد. یعنی هر چقدر چربی موجود در شیر بیشتر باشد، جذب کلسیم کمتر است و در صورتی که شیر کم‌چرب باشد، میزان جذب کلسیم در بدن بیشتر صورت می‌گیرد.

دکتر سید ضیاءالدین مظهري، رئیس انجمن علمي غذا و تغذيه حامي سلامت ايران با تاييد اين مطلب به [#171;جام‌جم&raquo;](#) می‌گوید: کلسیم با چربی ترکیبی صابون مانند تشکیل می‌دهد که مانع از جذب کلسیم در بدن می‌شود با این توضیح اگر چربی شیر کمتر باشد به همان نسبت جذب کلسیم بهتر انجام می‌شود. اگر از فواید کلسیم اطلاعی ندارید بهتر است بدانید که کلسیم یکی از مهم‌ترین مواد معدنی مورد نیاز بدن است که در رشد استخوان، دندان، مو و ناخن نقش حیاتی دارد. علاوه بر این، کمبود کلسیم تحریک‌پذیری و فعالیت عضلات بدن را نیز دچار مشکل می‌کند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که کلسیم در کاهش وزن، پیشگیری از سرطان روده بزرگ، کاهش عوارض یائسگی، تنظیم فشار خون و پیشگیری از بیماری‌های قلبی نیز نقش موثری دارد.

دکتر مظهري بر این اساس ادامه می‌دهد: چربی موجود در شیر به طور متوسط حدود 3.8 تا 4 درصد است، اما میزان چربی شیرهای موجود در بازار کمی متفاوت است که در این میان شیر 2.5 درصد برای بیشتر گروه‌های سنی ایده‌آل محسوب می‌شود.

### شیر پرچرب برای کودکان و نوجوانان

هر چند توصیه متخصصان بر دریافت چربی کمتر برای بدن است، اما نباید فراموش کرد و چربی‌های شیر از نظر تامین انرژی و دریافت ویتامین‌های محلول در چربی برای کودکان اهمیت دارد. بنابراین نمی‌توان تنها به این دلیل که شیر پرچرب کلسیم کمتری به بدن می‌رساند، آن را حذف و فقط از شیر کم‌چرب استفاده کنیم، بلکه باید با توجه به نیاز خودمان شیر کم‌چرب یا پرچرب استفاده کنیم.

به گفته رئیس انجمن علمي غذا و تغذيه حامي سلامت ايران، برای کودکان و نوجوانان مصرف شیر پرچرب ضرورت بیشتری دارد، پس بهتر است که شیر مورد تغذیه این گروه سنی که حتی می‌تواند دوره جوانی را هم شامل شود، شیر پرچرب باشد.

مظهري ادامه می‌دهد: کودکان حدود 30 درصد از انرژی مورد نیاز خود را می‌توانند از چربی شیر دریافت کنند، بنابراین مصرف شیر پرچرب برای آنها ضروری است. بر این اساس توصیه می‌شود کودکان و نوجوانان شیر بالای 3.5 درصد و سایر لبنیات را به شکل پرچرب استفاده کنند.

### چه کسانی شیر کم‌چرب مصرف کنند؟

یک لیوان شیر کم‌چرب (240 سی‌سی) دارای 90 کیلوکالری، یک لیوان شیر با چربی معمولی 120 کیلوکالری و یک لیوان شیر پرچرب دارای 150 کیلوکالری است که مقایسه این ارقام به خوبی نشان می‌دهد که مصرف شیر پرچرب، افزایش وزن مصرف‌کنندگان را به همراه دارد.

پس هر چند که به ذائقه ایرانیان مصرف شیر پرچرب خوش‌تر به نظر می‌رسد، اما مصرف این نوع شیر برای افراد چاق و افرادی که زمینه بیماری‌های مربوط به چاقی دارند، توصیه نمی‌شود. همچنین برای افراد دچار چربی خون، مصرف شیرهای کم‌چرب و فاقد چربی توصیه می‌شود.

در گروه بزرگسالان خصوصاً برای زنان مصرف شیر کم‌چرب بهتر است. پوکی‌استخوان از بیماری‌های شایع است که می‌تواند از عوارض کمبود کلسیم باشد و زنان بیشتر از مردان به این بیماری مبتلا می‌شوند. بر این اساس متخصصان تغذیه، مصرف شیر و خصوصاً از

نوع کم‌چرب آن را به زنان توصیه می‌کنند تا جذب کلسیم بیشتری برای بدن داشته باشد.

دکتر مظهری، متخصص تغذیه در این خصوص می‌گوید: زنان باردار و مادران شیرده باید نسبت به مصرف شیر دقت بیشتری داشته باشند. به گفته او در زنان باردار که جنین در حال رشد و تشکیل بافت استخوانی است، نیاز بدن به کلسیم بیشتر می‌شود که بر این اساس این گروه از زنان باید روزانه 3 لیوان شیر کم‌چرب مصرف کنند.

رئیس انجمن علمی غذا و تغذیه حامی سلامت ادامه می‌دهد: مادران شیرده نیز باید روزانه 4 لیوان شیر کم‌چرب مصرف کنند.

به گفته او برای جلوگیری از پوکی استخوان علاوه بر مصرف شیر، ورزش نیز عامل بسیار موثری محسوب می‌شود. نداشتن تحرک و ورزش نکردن سبب خروج کلسیم از بدن می‌شود که می‌تواند احتمال ابتلا به پوکی استخوان را افزایش دهد.