



شیر مناسب ترین ترکیب غذایی تامین کننده کلسیم افراد است

یک فوق تخصص متابولیسم انرژی و پروتئین ...

سلامت نیوز : یک فوق تخصص متابولیسم انرژی و پروتئین با بیان اینکه #171; کلسیم شیر به دلیل چند ویژگی شیر متفاوت از دیگر منابع غذایی است؛ گفت: #171; در منابع علمی، شیر به عنوان یکی از غنی ترین داده هایی که حاوی کلسیم است شناخته شده است؛

دکتر عزیزاله کمال زاده در گفت و گو با خبرنگار سلامت نیوز درباره مقایسه کلسیم شیر با کلسیم دیگر منابع غذایی گفت: #171; کلسیم شیر به دلیل چند ویژگی شیر متفاوت از دیگر منابع غذایی حاوی کلسیم از جمله منابع گیاهی مثل اسفناج، منابع گوشتی مثل ماهی، مغزها مثل بادام و آب های معدنی در بازار است؛

این کارشناس صنایع غذایی گفت: #171; تفاوتی که شیر با دیگر منابع از لحاظ کلسیم دارد این است که در شیر کلسیم همراه با مواد دیگری است که به شکل محلول در شیر بوده از جمله ویتامین D که برای جذب کلسیم شیر این ویتامین بسیار ضروری است همچنین شیر حاوی لاکتوز یا قند شیر است که جذب کلسیم شیر را بالا می برد و در دیگر منابع وجود ندارد؛

این فوق تخصص متابولیسم انرژی و پروتئین افزود: #171; شیر حاوی فسفر کازئین بوده که در شیر به طور طبیعی وجود دارد و باعث می شود که کلسیمی که در شیر است با دیگر منابع متفاوت باشد و ما به این نوع قابلیت، قابلیت جذب محافظت شده گوپیوم و برای همین است که در منابع علمی شیر به عنوان یکی از مناسب ترین ترکیب غذایی تامین کننده کلسیم افراد و غنی ترین داده ها که حاوی کلسیم است شناخته شده و به عنوان شاخص محسوب می شود که در مقابل آن اسفناج قرارداد و کم جذب ترین مواد از لحاظ کلسیم می باشد.

علت اینکه اسفناج یکی از کم جذب ترین مواد از لحاظ کلسیم است این است که در گیاهانی که متصل به آگسالاتا و اورنیک اسید و فیتاتها هستند به شکل ترکیب در گیاهان بوده و به راحتی جدا نمی شوند و این موجب کاهش جذب کلسیم از طریق منابع گیاهی می گردد.

همانطوری که می دانیم برای جذب کلسیم بایستی یک نسبت مناسبی بین کلسیم و فسفر در مواد غذایی وجود داشته باشد و شیر که حاوی فسفر کازئین است خود عاملی برای جذب بیشتر کلسیم بدن است؛

این عضو انجمن علمی علوم دامی کشور در مورد توانایی جذب کلسیم در نوزادان تا بزرگسالان گفت: #171; جذب کلسیم در دوران شیرخوارگی و کودکان بین 90 تا 100 درصد است و در افراد جوان قابلیت جذب حقیقی کلسیم شیر به 40 درصد می رسد و در افراد بالای سن 30 سال این قابلیت جذب کلسیم شیر به 20 درصد می رسد؛

این عضو هیات علمی سازمان تحقیقات و آموزش وزارت جهاد کشاورزی در ادامه افزود: #171; افراد بزرگسال بایستی روزانه 3 تا 4 لیوان شیر مصرف کنند تا با فعالیت های روزانه آن ها کلسیم مورد نیازشان از منابعی مثل شیر تامین شود در غیر اینصورت اگر بدن افراد بزرگسال نتواند کلسیم مورد نیاز خود را تامین کند به بافت های ذخیره و دندان ها و استخوان ها رجوع کرده و کلسیم آنها آزاد شده و تخلیه می شود و بسیج کلسیم رخ داده و پوکی استخوان رخ می دهد؛