

دانشتنتی‌هایی از جنس شیر کاکائو!

شیرکاکائو نسبت به شیر شیرین نشده از محتوای کربوهیدرات و کالری بیشتری برخوردار بوده، اما از سطوح مشابه مواد مغذی سود می‌برد.



شیرکاکائو نسبت به شیر شیرین نشده از محتوای کربوهیدرات و کالری بیشتری برخوردار بوده، اما از سطوح مشابه مواد مغذی سود می‌برد.

به گزارش ایسنا، عصر ایران به نقل از " هلت لاین " نوشت: شیرکاکائو محصولی است که به طور معمول از ترکیب شیر، کاکائو و شکر تهیه می‌شود. شیرکاکائو اغلب به عنوان گزینه ای مناسب برای ریکاوری پس از ورزش معرفی شده و هنگامی که در تلاش برای افزایش دریافت کلسیم و ویتامین D در کودکان هستید، جایگزینی خوب برای شیر گاو معمولی عنوان می‌شود.

اما افراد بسیاری فکر می‌کنند که محتوای شکر زیاد در شیرهای شیرین شده موجب کاهش ارزش تغذیه ای شیرکاکائو می‌شود. در ادامه با فواید و ضررهای این نوشیدنی محبوب بیشتر آشنا می‌شویم.

سرشار از مواد مغذی

شیرکاکائو به طور کلی از ترکیب شیر گاو با کاکائو و شیرین کننده‌هایی مانند شکر یا شربت ذرت با فروکتوز بالا تهیه می‌شود. شیرکاکائو نسبت به شیر شیرین نشده از محتوای کربوهیدرات و کالری بیشتری برخوردار بوده، اما از سطوح مشابه مواد مغذی سود می‌برد. با توجه به نوع، یک فنجان (۲۴۰ میلی لیتر) شیرکاکائو می‌تواند حاوی:

کالری: ۱۸۰ تا ۲۱۱

پروتئین: ۸ گرم

کربوهیدرات: ۲۶ تا ۳۲ گرم

قند: ۱۱ تا ۱۷ گرم

چربی: ۲.۵ تا ۹ گرم

کلسیم: ۲۸ درصد از مقدار مصرف توصیه شده روزانه

ویتامین D: ۲۵ درصد از مقدار مصرف توصیه شده روزانه

ریبوفلاوین: ۲۴ درصد از مقدار مصرف توصیه شده روزانه

پتاسیم: ۱۲ درصد از مقدار مصرف توصیه شده روزانه

فسفر: ۲۵ درصد از مقدار مصرف توصیه شده روزانه

همچنین، شیرکاکائو حاوی مقادیر کم از روی، سلنیم، ید، منیزیم، و ویتامین های A، B1، B6، و B12 است.

شیر به عنوان یک پروتئین کامل در نظر گرفته می‌شود، به این معنی که حاوی تمام ۹ اسید آمینه ضروری برای نیازهای بدن است.

به طور خاص، شیر سرشار از اسید آمینه لوسین است که به نظر می‌رسد بیشتر در ساخت و حفظ ماهیچه‌هایی قوی

نقش دارد.

همچنین، شیر حاوی اسید لینولئیک کونژوگه (CLA)، نوعی اسید چرب امگا-۶ که در گوشت و لبنیات، به ویژه در محصولات حیوانی که از حیوانات تغذیه شده با علف تولید می شوند، وجود دارد. برخی مطالعات نشان داده اند که اسید لینولئیک کونژوگه ممکن است فوایدی برای کاهش وزن داشته باشد. با این وجود، نتایج مطالعات در این زمینه یکدست نیست.

از سوی دیگر، به دلیل این که شیرکائو شیرین می شود، این محصول حاوی ۱.۵ تا ۲ برابر قند بیشتر نسبت به شیر گاو شیرین نشده است.

بیشتر سازمان های سلامت محدود کردن مصرف قندهای افزوده به کمتر از ۵ تا ۱۰ درصد از کل کالری های دریافتی روزانه یا کمتر از ۱۰ قاشق چایخوری در روز را برای یک بزرگسال توصیه کرده اند.

یک فنجان (۲۴۰ میلی لیتر) شیرکائو می تواند حاوی ۳ قاشق چایخوری قند افزوده باشد. از این رو، مصرف بیش از حد شیرکائو می تواند به راحتی مرز مصرف توصیه شده برای قند افزوده را پشت سر بگذارد.

مفید برای سلامت استخوان

شیرکائو سرشار از کلسیم است که ماده معدنی اصلی در استخوان ها محسوب می شود. لبنیات از بزرگترین منابع دریافت کلسیم غذایی محسوب می شود و در کنار آن سبزی ها، غلات، حبوبات، میوه، گوشت، ماکیان، ماهی و تخم مرغ قرار دارند.

کلسیم موجود در لبنیات به راحتی جذب می شود. به گفته پژوهشگران، این ممکن است دلیل اصلی پیوند رشد استخوان هایی قوی در کودکان و نوجوانان با مصرف لبنیات را توضیح دهد. همچنین، شیر سرشار از پروتئین و فسفر بوده و اغلب با ویتامین D غنی می شود که تمام این مواد مغذی برای ساخت و حفظ استخوان ها و دندان هایی سالم و قوی ضروری هستند.

این ممکن است چرایی پیوند مصرف شیر و محصولات لبنی با کاهش خطر شکستگی و بیماری های استخوان، مانند پوکی استخوان، به ویژه در افراد پیر را توضیح دهد.

این مواد مغذی تنها در لبنیات وجود ندارند و از دیگر منابع غذایی سرشار از کلسیم می توان به حبوبات، مغزانه ها، جلبک دریایی، سبزی های برگدار، و برخی انواع توفو اشاره کرد. چندین ماده غذایی نیز به طور معمول با کلسیم و ویتامین D غنی می شوند که از آن جمله می توان به غلات صبحانه و آمیوه ها و همچنین شیرها و ماست های گیاهی اشاره کرد.

ممکن است به ریکاوری پس از ورزش کمک کند

شیرکائو ممکن است به ریکاوری ماهیچه ها پس از تمرینات ورزشی خسته کننده کمک کند. این نوشیدنی سرشار از کربوهیدرات و پروتئین، به طور خاص در باز پر کردن ذخایر قندها، مایعات و الکترولیت های از دست رفته طی ورزش کمک می کند.

این می تواند چرایی معرفی شیرکائو به عنوان یک نوشیدنی خوب برای ریکاوری پس از ورزش را توضیح دهد. بیشتر مطالعات فواید مصرف شیرکائو برای ورزشکارانی که به طور معمول تمرینات ورزشی شدیدتر و با تکرار بیشتر نسبت به ورزشکاران معمولی را انجام می دهند، نشان داده اند.

البته فواید تنها به شیرکائو اختصاص نمی یابند. طی یک بررسی که شامل ۱۲ مطالعه می شد، مشخص شد شیرکائو نسبت به دیگر نوشیدنی های سرشار از کربوهیدرات و پروتئین کارایی بیشتری در بهبود نشانگرهای ریکاوری پس از ورزش، مانند سرم لاکتات و سرم کراتین کیناز نداشته است.

از این رو، اسموئی های خانگی یا دیگر وعده های غذایی یا میان وعده های متعادل نیز احتمالاً در ریکاوری ماهیچه ها

پس از ورزش کارایی مشابه داشته، در شرایطی که می توانند مغذی تر نیز باشند.

ضررهای شیرکاکائو:

نوشیدن منظم شیرکاکائو ممکن است با برخی معایب همراه باشد.

سرشار از قندهای افزوده

به طور معمول، حدود نیمی از کربوهیدرات های موجود در شیرکاکائو از قندهای افزوده سرچشمه می گیرد. در برخی محصولات ممکن است از شربت ذرت یا فروکتوز بالا استفاده شود که این نوع شیرین کننده نیز با چاقی و دیابت پیوند خورده است.

بیشتر سازمان های سلامت محدود کردن مصرف قندهای افزوده را برای کودکان و بزرگسالان توصیه کرده اند.

به عنوان مثال، انجمن قلب آمریکا مصرف کمتر از ۱۰۰ کالری یا شش قاشق چایخوری قند افزوده در روز را برای زنان و کودکان و کمتر از ۱۵۰ کالری یا ۹ قاشق چایخوری را برای مردان توصیه کرده است.

یک فنجان (۲۴۰ میلی لیتر) شیرکاکائو به طور معمول حاوی ۱۱ تا ۱۷ گرم - حدود ۳ تا ۴ قاشق چایخوری - قند افزوده است.

مصرف بیش از حد قندهای افزوده با افزایش وزن و خطر بیشتر ابتلاء به بیماری های مزمن، مانند دیابت نوع ۲، بیماری قلبی، و حتی برخی انواع سرطان پیوند خورده است.

همچنین، رژیم های غذایی سرشار از قندهای افزوده با آکنه، پوسیدگی دندان، و افزایش خطر افسردگی مرتبط هستند.

همه نمی توانند آن را تحمل کنند

شیرکاکائو حاوی لاکتوز، قند طبیعی موجود در شیر و دیگر محصولات لبنی، است. افراد بسیاری در سراسر جهان نمی توانند لاکتوز را گوارش کنند و در صورت مصرف لبنیات با علائمی مانند اسهال، گاز بیش از حد، و کرامپ می شوند.

افزون بر این، برخی افراد به شیر آلرژی دارند یا در صورت مصرف آن به یبوست مبتلا می شوند. این شرایط بین کودکان شایع تر از بزرگسالان است.

ممکن است خطر برخی بیماری ها را افزایش دهد

شیرکاکائو ممکن است خطر برخی بیماری ها، از جمله بیماری قلبی و برخی انواع سرطان را افزایش دهد.

ممکن است به بیماری قلبی منجر شود

شیرکاکائو حاوی چربی اشباع زیاد و قندهای افزوده است که ممکن است اثری منفی بر سلامت قلب داشته باشند. به عنوان مثال، نتایج یک مطالعه نشان داد که سهم ۱۷ تا ۲۱ درصد قند افزوده در کالری های مصرفی در مقایسه با سهم کمتر از ۸ درصد می تواند خطر بیماری قلبی را ۲۸ درصد افزایش دهد.

همچنین، قند افزوده می تواند خطر بیماری قلبی در کودکان را به واسطه افزایش کالری دریافتی و چربی بدن افزایش دهد. این ماده عوامل خطرآفرین بیماری قلبی مانند کلسترول بد و تری گلیسیرید را نیز افزایش می دهد.

بیشتر کارشناسان معتقدند که رژیم های غذایی سرشار از چربی اشباع عوامل خطرآفرین برای بیماری قلبی را افزایش می دهند. افزون بر این، پژوهش ها نشان داده اند که جایگزینی چربی اشباع با چربی های دیگر احتمالاً برای سلامت قلب مفید است.

به عنوان مثال، مطالعه ای که طی یک بازه زمانی ۲۰ ساله انجام شد، نشان داد که جایگزینی چربی مصرفی از لبنیات با مقدار مشابه از چربی چند غیراشباع - در غذاهایی مانند ماهی چرب و مغزدا نه ها وجود دارد - می تواند خطر بیماری قلبی را ۲۴ درصد کاهش دهد.

ممکن است با برخی انواع سرطان مرتبط باشد

در برخی موارد، رژیم های غذایی سرشار از شیر و محصولات لبنی دیگر با افزایش خطر برخی انواع سرطان پیوند خورده اند. به عنوان مثال، بررسی ۱۱ مطالعه که بیش از ۷۰۰ هزار نفر را شامل می شد، نشان داد، احتمال مرگ ناشی از سرطان پروستات در مردانی که به میزان زیاد لبنیات مصرف می کنند ۱.۵ برابر بیشتر است.

نتایج یک بررسی دیگر که شامل ۳۴ مطالعه می شد، نشان داد که مصرف لبنیات با افزایش ۲۰ درصدی خطر سرطان معده پیوند خورده است.

با این وجود، برخی مطالعات نیز هیچ پیوندی را بین مصرف شیر یا لبنیات و خطر سرطان نشان نداده اند. در برخی موارد، لبنیات حتی به نظر می رسد آثار محافظتی اندکی در برابر سرطان های کولورکتال، مثانه، پستان، پانکراس، تخمدان، و ریه ارائه می کند.

افزون بر این، رژیم های سرشار از قندهای افزوده با افزایش خطر برخی انواع سرطان، از جمله مری و پلورا، غشایی که ریه ها را پوشش می دهد، پیوند خورده است.

در شرایطی که برخی پژوهش ها نشان داده اند که برخی انواع شیر ممکن است خطر سرطان های خاص را افزایش دهند، پیش از نتیجه گیری قطعی به مطالعات بیشتری برای بررسی این ارتباط نیاز است.

آیا باید شیرکاکائو مصرف کنید؟

شیرکاکائو مواد مغذی مهمی مانند کلسیم، پروتئین و ویتامین D را ارائه می کند که می توانند برای سلامت انسان مفید باشند. با این وجود، این نوشیدنی سرشار از کالری و قند افزوده است که می تواند به افزایش وزن منجر شده و شاید خطر برخی بیماری های مزمن را افزایش دهد.

مصرف شیرکاکائو در کودکان باید به دقت زیر نظر باشد. مصرف بیش از حد این نوشیدنی می تواند به چاقی، پوسیدگی دندان و دیگر مشکلات سلامت در کودکان منجر شود.

اگرچه شیرکاکائو یک نوشیدنی خوشمزه است، اما نباید در مصرف آن زیاده روی کرد.