

شیر کم چرب کلسیم بیشتری دارد

به گفته محققین با نوشیدن یک لیوان شیر کم چربی و یا بدون چربی می‌توان به تقویت حافظه پرداخت.



به گفته محققین با نوشیدن یک لیوان شیر کم چربی و یا بدون چربی می‌توان به تقویت حافظه پرداخت.

مصاحبه‌ی زیر با دکتر تیرنگ نیستانی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی و دانشیار انستیتو تحقیقات تغذیه کشور و دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به مقدار نیاز بدن به شیر و مشکلات مربوط به زیاد از حد مصرف کردن آن پرداخته است.

آقای دکتر! لطفاً بفرمایید چرا تا این حد متخصصان به مصرف شیر و لبنیات تاکید دارند؟

اهمیت شیر و لبنیات از دیدگاه تغذیه در درجه اول به کلسیم این گروه از مواد غذایی و در مرحله بعد پروتئین و برخی از ویتامین‌های گروه B به ویژه B2 یا ریبوفلاوین و برخی املاح دیگر که در شیر موجود است، بازمی‌گردد.

نیاز به کلسیم در گروه‌های مختلف سنی در مقایسه با سایر مواد معدنی بسیار بالاست. به طور مثال اگر عنصر ضروری و مهمی مثل آهن را در نظر بگیریم، نیاز به آن در حالت عادی حدود 12 تا 15 میلی‌گرم در روز است در حالی که میزان مصرف توصیه شده کلسیم در روز حدود 1000 میلی‌گرم یا یک گرم است. اهمیت مصرف لبنیات از این جهت است که ما در صنایع غذایی خودمان غیر از لبنیات، تقریباً ماده غذایی دیگری نداریم که به اندازه شیر، کلسیم داشته باشد. زیرا هر یک لیوان شیر یا 250 میلی‌لیتر شیر چیزی حدود 300 میلی‌گرم کلسیم دارد و اگر در روز 2 لیوان یعنی حدود 500 سی‌سی شیر یا ماست مصرف کنیم، بالغ بر 50 درصد نیاز روزانه به کلسیم تأمین می‌شود.

حافظه برتر با یک لیوان شیر در روز

شیر پیش از این به عنوان یکی از عوامل اصلی در سلامت استخوان‌ها و منبعی برای پروتئین و ویتامین شناخته شده بود.

اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد شیر می‌تواند نقش اساسی در تقویت حافظه داشته باشد و کسانی که شیر و فرآورده‌های لبنی (ماست، پنیر، کره و بستنی) مصرف می‌کنند از توانایی‌های ذهنی بالاتری برخوردار می‌شوند. در تحقیقاتی که در لندن بروی میزان مصرف لبنیات در بیش از 972 زن و مرد انجام شد مشخص شد افرادی که در هفته پنج روز یا بیشتر لبنیات مصرف می‌کنند دارای حافظه‌ای به مراتب بهتر از افرادی هستند که به ندرت شیر می‌خورند یا لبنیات مصرف می‌کنند.

به گفته این محققین با نوشیدن یک لیوان شیر کم چربی و یا بدون چربی می‌توان به تقویت حافظه پرداخت. بنا به این تحقیق وجود برخی مواد معدنی از جمله منیزیم در شیر می‌تواند تضعیف حافظه را به تعویق بیندازد و در عین حال به ثبات کار مغز کمک فراوانی کند. البته این پزشکان مدعی شدند در صورت مصرف لبنیات پرچرب احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی می‌تواند افزایش پیدا کند و افراد باید در مصرف انواع لبنیات میزان چربی آن را مد نظر داشته باشند.

آیا مقدار کلسیم در لبنیات کم‌چرب و پرچرب متفاوت است؟

بله، کلسیم در بخش آبی لبنیات وجود دارد و نه در فاز چربی به این معنی که هر چه میزان چربی لبنیات بالاتر رود، در حجم مساوی با لبنیات کم‌چرب، مقدار کلسیم کمتر می‌شود. نکته دیگر اینکه هر چه چربی لبنیات افزایش یابد، کالری هم بالاتر می‌رود.

سرانه مصرف لبنیات در ایران چقدر است؟

متأسفانه ما در ایران گزارش‌هایی داریم که نشان می‌دهد متوسط دریافت لبنیات خیلی قابل اعتماد نیست و حدود 140 میلی‌گرم است. 140 میلی‌گرم، یعنی صرف نصف یک لیوان لبنیات در روز که بسیار کم است. مصرف روزانه شیر و لبنیات در ایران برای برخی افراد بسیار کم و حتی کمتر از یک لیوان در روز و در معدود مواردی به دلیل ابتلا به بیماری‌های مختلف و داروهای مصرفی، بیشتر از 2 لیوان است. این افراد به جای آب ممکن است شیر بخورند و گاهی میزان مصرف لبنیات آن‌ها به 4 تا 5 لیوان شیر در روز هم می‌رسد.

آیا مصرف بیش از حد لبنیات مشکل‌آفرین است؟

یک لیوان شیر 2/5 درصد چربی و حدود 200 کیلوکالری انرژی دارد و اگر فردی 4 لیوان شیر در روز می‌خورد، یعنی فقط 600 کالری از شیر دریافت می‌کند. مازاد کلسیم مورد نیاز از طریق ادرار دفع می‌شود و هیچ تحقیقی تاکنون نشان نداده است که استخوان پوک با مصرف 4 لیوان شیر در روز به استخوان محکم تبدیل شود. از سوی دیگر، دریافت 600 کالری بیشتر در روز برای خانمی که مثلاً باید 1600 کالری دریافت کند تا وزنش در حد تناسب حفظ شود، تبدیل به چربی و چاقی می‌شود. خیلی از افراد عدد 4 را در ذهنشان دارند اما 4 لیوان مدنظر نیست بلکه منظور مصرف 4 فنجان شیر یا ماست در روز است. اگر لازم باشد فردی بیش از این مقدار کلسیم دریافت کند، باید تحت نظر متخصص مکمل بگیرد.

بیشتر ما شیر را گرم می‌نوشیم. آیا حرارت دادن شیر لطمه‌ای به کیفیت آن می‌زند؟

اگر خاصیت شیر را محدود کنیم به داشتن کلسیم، پروتئین و ریبوفلاوین، متوجه می‌شویم حرارت، اثر چندانی بر آن‌ها ندارد مگر آنکه به قدری حرارت ببیند که کلسیم آن رسوب کند. کلسیم و پروتئین شیر با حرارت دیدن تغییر پیدا نمی‌کند ولی شکل مولکول پروتئین تغییر می‌کند و بر قابلیت هضم آن اثر منفی می‌گذارد. پروتئین شیر حدود 3 درصد است و به ازای هر 100 سی‌سی، 3 گرم پروتئین دارد.

در یک لیوان شیر حدود 8 گرم پروتئین وجود دارد و بخشی از پروتئین بدن را به این دلیل که پروتئین شیر از نوع مرغوب است، تأمین می‌کند اما معمولاً اثر حرارت بر پروتئین شیر آن قدر نیست که قابل توجه باشد. حرارت بر ویتامین B2 نیز اثر منفی دارد و مقدار ریبوفلاوین فعال را کاهش می‌دهد ولی آنچه در لبنیات اهمیت دارد کلسیم آن است و ریبوفلاوین با مصرف انواع گوشت و تخم‌مرغ به مقادیر کافی به بدن می‌رسد. اگر رژیم غذایی متعادلی داشته باشیم، نباید خیلی نگران از بین رفتن ریبوفلاوین شیر در اثر حرارت باشیم.

آیا شیری که در غذا استفاده می‌شود و حرارت می‌بیند، خواص یک لیوان شیر معمولی را دارد؟

استفاده از شیر یا خامه در غذاها کار خوبی است و چگالی مواد مغذی را افزایش می‌دهد و باعث غنی شدن ماده غذایی از نظر کلسیم و پروتئین می‌شود. این کار به ویژه برای کودکانی که بدغذا هستند و سالمندان بیمار بسیار خوب است و می‌تواند بخشی از کلسیم و پروتئین مورد نیاز آن‌ها را تأمین کند.

تحقیقات جدید نشان می‌دهد شیر می‌تواند نقش اساسی در تقویت حافظه داشته باشد و کسانی که شیر و فرآورده‌های لبنی (ماست، پنیر، کره و بستنی) مصرف می‌کنند از توانایی‌های ذهنی بالاتری برخوردار می‌شوند.

ظرفی که شیر را در آن گرم می‌کنیم، مهم است؟

خیر، ظرفی که شیر را در آن حرارت می‌دهیم اهمیت چندانی ندارد به دلیل این که شیر زود سر می‌رود، نیاز به حرارت چندان زیادی ندارد.

خیلی از کودکان اهل خوردن شیر نیستند. چه توصیه‌ای به والدین آن‌ها دارید؟

برخی والدین اصرار دارند که کودک حتماً شیر بخورد. در صورتی که اگر یک کودک به جای شیر، خوب ماست بخورد، اشکالی ندارد.

برخی افراد از طعم شیر خوششان نمی‌آید. تغییر ذائقه باید از سن پایین و در مدارس شروع شود. بهتر است به مسئله تغذیه و شیر مدارس جدی‌تر نگاه کنیم و شیر با کیفیت و مرغوب در اختیار کودکان قرار گیرد.

مطالعات اخیر نشان داده شیری که در مدارس پخش می‌شود به ویژه از نظر پروتئین کیفیت خوبی ندارد و در واقع شیر خشک بازسازی شده با آب است و کیفیت پایینی دارد. بهتر است شیری که با کیفیت بالا در اختیار مدارس قرار می‌گیرد، با ویتامین D غنی شود تا جذب کلسیم را افزایش دهد.

برخی افراد که طعم شیر برایشان ناخوشایند است، آن را با موز یا شکلات مخلوط می‌کنند. اگر شکر در شیر مخلوط نشود، بهتر است. ترکیب‌هایی مثل کاکائو، قهوه، چای و حتی فیبری که در موز وجود دارد، نیز جذب کلسیم را کاهش می‌دهند اما به هر حال برای کودکی که ماست نمی‌خورد و شیر برایش فقط مخلوط شده با این مواد مطلوب است شیر خوردن به این شکل بهتر از نخوردن آن و مصرف شربت کلسیم است.