

چرا باید پنیر بخوریم؟

لبنیات یکی از گروه‌های اصلی هرم راهنمای غذایی است که شامل شیر، ماست، پنیر، دوغ، کشک و بستنی می‌شود...



سلامت نیوز: لبنیات یکی از گروه‌های اصلی هرم راهنمای غذایی است که شامل شیر، ماست، پنیر، دوغ، کشک و بستنی می‌شود. بهتر است در برنامه غذایی خود برای بدست آوردن همه مواد مورد نیاز بدن از گروه‌های غذایی متنوع استفاده کنید. به طور مثال برای تامین کلسیم مورد نیاز خود فقط به مصرف شیر اکتفا نکرده بلکه سعی کنید از ۲ تا ۳ ماده غذایی در این گروه استفاده کنید.

*ارزش غذایی پنیر

پنیر به عنوان جزیی از گروه لبنیات، منبع خوبی از پروتئین، کلسیم و فسفر است. مصرف ۳۰ گرم پنیر (معادل یک قوطی کبریت) در حدود ۸ گرم پروتئین و ۲۰۰ میلی گرم کلسیم به بدن می‌رساند. در حالی که ۱۵۰ تا ۲۰۰ گرم شیر (معادل یک لیوان شیر) چنین میزان کلسیمی را به بدن می‌رساند.

*آیا میزان کلسیم و فسفر پنیر برای داشتن استخوان‌های سالم مناسب است؟

برای داشتن استخوان‌هایی سالم تنها مقدار کلسیم دریافتی مهم نیست. مقدار فسفر نیز اهمیت دارد. در واقع نسبت کلسیم به فسفر دریافتی از برنامه غذایی است که در رسوب کلسیم در استخوان‌ها مهم است. مصرف نوشابه‌های کولا که حاوی مقادیر زیادی فسفر است باعث به هم خوردن این تعادل شده و باعث افزایش خروج کلسیم از استخوان‌ها می‌شود. مناسب‌ترین نسبت میان این دو ریز مغذی، مشابه ترکیب شیر مادر یا استخوان‌های بدن است. یعنی به ازای هر ۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم دریافتی ۴۴۰ میلی گرم فسفر باید دریافت شود. جالب است بدانید که چنین نسبت مناسبی در مواد غذایی مثل شیر، پنیر و همچنین لیمو، پرتقال، کلم و گل کلم و هویج دیده می‌شود. البته شیر و لبنیات منبع غنی‌تری از کلسیم هستند.

*آیا می‌دانستید که پنیر می‌تواند دندان‌ها را در مقابل پوسیدگی محافظت کند؟

تحقیقات نشان داده است که پنیر می‌تواند دندان‌ها را در مقابل پوسیدگی محافظت کند. پنیر و به طور کلی لبنیات، منبع خوب کلسیم، فسفر و پروتئین است و مانع از اسیدی شدن حفره دهانی پس از صرف غذا می‌شود. همچنین کلسیم، فسفر و پروتئین از مینای دندان محافظت می‌کنند. پس از صرف محصولات لبنی، میزان کلسیم و فسفر بزاق افزایش می‌یابد. همچنین حدس زده می‌شود که پنیر خاصیت ضد میکروبی در حفره دهان دارد.

*آیا می‌دانستید افراد مبتلا به عدم تحمل به لاکتوز می‌توانند به راحتی پنیر مصرف کنند؟

مصرف پنیر به افرادی که به دلایلی عدم تحمل به لاکتوز شیر دارند توصیه می‌شود. این افراد به دنبال مصرف شیر، به دلیل کاهش تولید آنزیم‌های تجزیه‌کننده قند شیر (لاکتوز) نمی‌توانند لاکتوز شیر را هضم کرده، دچار اسهال، نفخ، دردهای شکمی و تهوع می‌شوند. اما از آنجا که میزان لاکتوز پنیر و ماست خیلی کم است، مصرف این دو ماده غذایی به این افراد توصیه می‌شود.

*آیا می‌دانستید پنیر روی کیفیت خواب موثر است؟

پیش از این عنوان شده بود که مصرف پنیر پیش از خواب باعث ایجاد کابوس‌های شبانه می‌شود. اما با تحقیقات جدید انجام گرفته مشخص شده که مصرف پنیر پیش از خواب به ایجاد خواب آرام در افراد کمک می‌کند.

*بهتر است چه نوع پنیری را انتخاب کنیم؟

پبتر است از میان انواع پنیر، پنیر های کم چرب را انتخاب کنیم. انواع پر چرب منبع عمده اسیدهای چرب اشباع هستند که برای سلامتی مضرند. بنابراین مصرف پنیر های پرچرب و خامه‌ای به یک بار در هفته باید محدود شود. مصرف پنیر های باز و محلی به علت احتمال آلودگی‌های میکروبی توصیه نمی‌شود. چرا که می‌تواند حامل میکروب‌های مسمومیت‌زای خطرناکی مثل سالمونلا، لیستریا، بروسلا و... باشد که ایجاد حصبه، مسمومیت ناشی از لیستریا و تب مالت می‌کنند.

*چه کسانی باید در مصرف پنیر احتیاط کنند؟

همان‌طور که می‌دانیم، برخی داروها در صورتی که همراه با برخی مواد غذایی مصرف شوند، واکنش‌های نامطلوبی ایجاد می‌کنند. در این صورت باید برخی مواد غذایی از رژیم غذایی حذف شوند.

*برخی افراد که به افسردگی مبتلا هستند تحت درمان با داروهایی مثل ایزوکربوکسازید، فنلزین، ترانیل سیپرومین قرار می‌گیرند. همچنین آنتی بیوتیک فورازولیدون، داروی ضد سرطان پروکاربازین و داروی ضد سل ایزونیازید همگی جزو داروهای مهارکننده آنزیم مونوآمین اکسیداز محسوب می‌شوند. پنیر ماده غذایی غنی از تیرامین است که در این افراد به علت مصرف داروهای فوق تجزیه نخواهد شد. عوارض شدیدی مثل تنگ شدن عروق و افزایش فشار خون، افزایش ضربان قلب و نامنظمی ضربان قلب و در موارد شدیدتر خونریزی داخل جمجمه‌ای و حتی مرگ را به دنبال خواهد داشت. این افراد باید از مصرف انواع پنیرها به ویژه پنیرهای کهنه و رسیده و سخت، همچنین سوسیس و کالباس، غذاهای تخمیری مثل ماست‌الشعیر، گوشت‌های کنسروهای گوشتی، شکلات و کاکائو، باقلا، بادام زمینی و ترشی‌ها خودداری کنند. مصرف پنیر خامه‌ای، نوشیدنی‌های کولا و قهوه نیز باید با احتیاط صورت گیرد.
منبع: افکارنیوز

* افرادی که به سردردهای میگرنی مبتلا هستند نیز باید بسیاری از غذاهای ذکر شده در فوق از جمله غذاهای حاوی تیرامین مثل پنیر را از برنامه غذایی خود حذف کنند.

* در فرآیند تولید پنیر از کازئین که پروتئین شیر است، کازومورفین و اوپیات تولید می‌شود. این مواد شبه مخدرند. البته جای نگرانی نیست. مواد شبه مخدری در خیلی از مواد غذایی در میزان کم وجود دارند. خاصیت آرام بخشی خیلی از مواد غذایی به طور مثال دم کرده گل گاوزبان وابسته به وجود همین مواد است. ولی مقدار این مواد خیلی کم است و در حالت طبیعی اعتیاد ایجاد نمی‌کند. ولیکن در برخی اختلالات رفتاری، کودکان بیش فعال و نیز افراد مبتلا به توهم‌زایی باید مصرف پنیر و این نوع مواد غذایی محدود شود.