

## شیر ساده بنوشید نه طعمدار



بسیاری از افراد بویژه کودکان طعم شیر را نمی‌پسندند و میانه خوبی با آن ندارند. این موضوع بیشتر در کودکانی دیده می‌شود که ذائقه آنها به یکی از طعم‌های اصلی بخصوص طعم شیرین گرایش پیدا کرده است.

جام جم آنلاین: بسیاری از افراد بویژه کودکان طعم شیر را نمی‌پسندند و میانه خوبی با آن ندارند. این موضوع بیشتر در کودکانی دیده می‌شود که ذائقه آنها به یکی از طعم‌های اصلی بخصوص طعم شیرین گرایش پیدا کرده است. از نظر روان‌شناسی ذائقه کودک به طعم، نوع، بافت و شکل ظاهری غذا اغلب از شش ماهگی تا 16 - 15 ماهگی شکل می‌گیرد.

حال اگر در این دوره زمانی که تغذیه کمکی کودک شروع می‌شود، مادر سعی کند از طریق مواد غذایی متنوع، طعم‌های مختلف را به کودک بچشاند، می‌تواند ذائقه او را سرو سامان داده و به مصرف انواع مواد غذایی مختلف عادت دهد.

اما در کودکی که مصرف خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های شیرین در او به شکل یک عادت در آمده باشد، سایر طعم‌ها برایش جذابیتی نداشته و دیگر نمی‌تواند شیرسفيد بدون طعم را بنوشد.

از این رو مادر ناچار است برای تامین نیازهای تغذیه‌ای کودک از طریق شیر، او را به نزدیک ترین سوپرمارکت برده و از او بخواهد که از میان شیرهای طعم‌داری چون شیر کاکائو، شیر عسل و شیر قهوه یک نوشیدنی انتخاب کند.

اما سوال اینجاست آیا می‌توان شیرهای طعم‌دار را جایگزین دائم شیر سفید کرد؟ ارزش و خواص تغذیه‌ای این شیرها چه میزان است؟

اگر طعم شیر معمولی مانع مصرف این نوشیدنی شود، می‌توانید گهگاه از انواع شیرهای طعم‌دار استفاده کنید، اما بدانید این شیرها در مقایسه با انواع ساده آن به دلیل چربی و شکر فراوان، کالری بالایی دارد و برای کودکان پروزن و بچه‌هایی که زمینه‌های ارثی ابتلا به دیابت دارند، محدودیت مصرف دارد.

نکته مهم‌تر آن که در این محصولات اغلب از مواد طعم‌دهنده و رنگ دهنده‌ای استفاده می‌شود که اگر منشأ طبیعی داشته باشد، مشکل‌ساز نیست اما اگر شیمیایی و سنتزی باشد، احتمال دارد در دراز مدت عوارضی برای مصرف کننده ایجاد کند بنابراین به دلیل آن که کودکان در سنین رشد بوده و سلول‌ها و بافت‌های مختلف کبدی، کلیوی، گوارشی و... بدنشان در حال تکثیر و شکل‌گیری است، بهتر است والدین کمی حوصله به خرج دهند و شیر را به صورت خانگی با عسل، خرما، پوره میوه‌جات و... با درصد بسیار کم شکر طعم‌دار کنند و در اختیار کودک دلبندشان قرار دهند.

### ارزش تغذیه‌ای شیرهای طعم‌دار خانگی

شیر عسل: با افزودن یک تا دو قاشق چایخوری عسل به یک لیوان شیر ساده می‌توانید این نوشیدنی را تهیه کنید. بر اثر ترکیب شیر با عسل، خواص تغذیه‌ای و ضدسرطانی آن دوچندان می‌شود. این نوشیدنی بسیار نشاط‌آور و آرام‌بخش بوده و می‌تواند کیفیت خواب را مطلوب سازد.

خواص ضد میکروبی آن برای کسانی که در معرض انواع عفونت‌ها قرار دارند همچون پرستاران، بسیار مفید است. رفع‌کننده خستگی و سوء تغذیه بوده و برای خوش خلقی و افزایش هوش کودک مفید است. اما بدانید میزان انرژی عسل در مقایسه با قند و شکر برابری می‌کند و بسیار پرکالری است. این نوشیدنی به دلیل دارا بودن عسل انرژی زا بوده و برای کودکان زیر یک سال محدودیت مصرف دارد.

توجه: از افزودن عسل یا موم آن به شیر داغ خودداری کنید. حرارت شیر تا حدودی ویتامین‌های حساس عسل را تخریب می‌کند.

شیر کاکائو: یک لیوان شیر را گرم کرده و یک قاشق مرباخوری پودر کاکائو با کمی شکر به آن بیفزایید. کاکائو حاوی ترکیبات فنولی و اگزالات زیادی است. این ترکیبات می‌تواند با برخی از ریزمغذی‌های شیر بخصوص کلسیم آن ترکیب شده و از جذب آن بکاهد. اما به دلیل آن که در شیرهای خانگی کاکائویی کمتری استفاده می‌شود، میزان کلسیم شیر بیش از ترکیبات فنولی کاکائو بوده و حدود دو سوم کلسیم آن تحت هر شرایطی جذب خواهد شد. در ضمن کافئین این نوشیدنی هم زیاد نیست و در مقایسه با نوشابه‌های سیاه کولادار 10 برابر کمتر است و روی رفتارهای هیجانی کودک اثر سوئی نخواهد داشت.

توجه: به گفته متخصصان تغذیه، برخی از انواع شیرکاکائو از شیرهایی که بار میکروبی بالایی دارد، تهیه می‌شود. این موضوع باعث افت کیفیت پروتئین و خواص تغذیه‌ای این شیرها خواهد شد.

شیر قهوه و نسکافه: یک لیوان شیر قهوه با میزان شیر بیشتر می‌تواند یک سوم کلسیم مورد نیاز بدن خانم‌های بالای 50 سال را تامین کند. میزان ترکیبات فنولی و کافئین این نوشیدنی کمی بیشتر از شیر کاکائو بوده و بهتر است در کنار آن از مصرف ماست و پنیر غافل نشوید. شیر قهوه برای افراد با فشار خون بالا، کسانی که تپش قلب دارند یا مادران شیرده چندان مفید نیست.

توجه: نسکافه‌های آماده به دلیل دارا بودن مواد نگه‌دارنده و برخی اسیدهای خوراکی، خوردگی مینای دندان را دوچندان کرده و مصرف زیاد آن توصیه نمی‌شود. برخی از انواع شیر کاراملی هم به دلیل آن که علاوه بر شکر از میزان زیاد چربی و تخم مرغ تهیه شده، به رغم کلسیم و پروتئین باکیفیت، بسیار پرکالری است.

شیر سویا: این شیر کاملاً گیاهی است و برخلاف تصور عامه با شیر گاو مخلوط نمی‌شود. از نظر طعم و خواص تغذیه‌ای شباهت چندانی به شیر گاو ندارد. این شیر یک چهارم کلسیم شیر لبنی را داراست اما به جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند. پروتئین آن با پروتئین شیرگاو برابری نمی‌کند اما چربی آن از نوع غیر اشباع و فاقد کلسترول است. لاکتوز ندارد و سرشار از ترکیبات آنتی‌اکسیدانی (ضدسرطان) و مواد شبه هورمونی است. این شیر را هرگز جایگزین شیر لبنی نکنید.

توجه: شیر سویا در برخی کودکان و نوزادان به دلیل وجود برخی پروتئین‌های حساسیت زا موجب بروز آلرژی با علائمی چون استفراغ، گریه، اسهال آبکی و در موارد شدیدتر موجب حساسیت آنافیلاکسی می‌شود.

شیربا پوره میوه‌ها: با افزودن آبمیوه، پوره، مارمالاد یا مربای خانگی به یک لیوان شیر، خاصیت این نوشیدنی را دوچندان خواهید کرد. توانایی هضم لاکتوز شیر تعدیل می‌یابد و از همه مهم‌تر آن‌که ویتامین C میوه‌های تازه می‌تواند قدرت جذب آهن و کلسیم شیر را افزایش دهد. اگر هم بخواهید ارزش پروتئینی شیر را بالا ببرید، می‌توانید آن را با غلات یا انواعی از مغزها یا به همراه خرما، کشمش یا مویز میل کنید.

فاخره بهبهانی - گروه سلامت