

هیچ جایگزینی برای شیر وجود ندارد

دانشیار انستیتو تحقیقات تغذیه کشور با بیان اینکه آمار بیماری های ناشی از غذا در کشور ما بالا است خاطرنشان کرد...



سلامت نیوز: دانشیار انستیتو تحقیقات تغذیه کشور با بیان اینکه آمار بیماری های ناشی از غذا در کشور ما بالا است خاطرنشان کرد: «#171؛ وقتی درآمد افراد یک جامعه کم می شود خرید و مصرف بعضی از غذاها از جمله شیر و لبنیات فدا می شود و هیچ ماده غذایی وجود ندارد که بتواند نیاز بدن به کلسیم را در حجمی که لبنیات تامین می کند، برطرف سازد.»

دکتر تیرنگ نیستانی در گفت و گو با خبرنگار سلامت نیوز گفت: «#171؛ بحث تاثیر قطع یارانه شیر در کاهش مصرف شیر از اهمیت بسیاری برخوردار است و تردیدی در آن نیست و قطعاً وضعیت اقتصادی و درآمدی افراد در انتخاب غذا موثر است و مطالعات متعددی این مسئله را ثابت می کند یعنی در جوامعی که میانگین درآمد افراد بالا است مردم آن جامعه از منابع غذایی پروتئینی که معمولاً گران تر است بیشتر استفاده می کنند اما در جوامعی که مردم درآمد پایین تری دارند بیشتر به مصرف غذاهای ارزان تر که عمدتاً از گروه غذاهای نشاسته ای است روی می آورند که معمولاً پرکالری بوده و مواد مغذی کمتری دارد.

در این میان یکی از گروه های غذایی که قربانی می شود لبنیات است چرا که مردم لبنیات را جزء ضروریات زندگی نمی دانند.»

وی ادامه داد: «#171؛ نگاهی به آمارهای مصرف شیر در سال های 79 تا 81 (طرح ملی بررسی الگوی مصرف غذا در کشور توسط انستیتو تحقیقات تغذیه) نشان می دهد میانگین سرانه دریافت لبنیات در آن سال ها در کشور 140 گرم بوده که تنها 38 گرم آن مربوط به مصرف شیر بوده است این در حالی است که با وجود پرداخت یارانه شیر و پایین بودن هزینه زندگی در آن سال ها مقدار مصرف شیر پایین بوده است. این نشان می دهد در عین اینکه یارانه شیر مهم است اما مصرف پایین شیر صرفاً مربوط به آن نیست.»

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی تاکید کرد: «#171؛ البته یک دیدگاه برای مصرف لبنیات وجود دارد که اگر لبنیات را برای دریافت کلسیم مصرف می کنیم استفاده از مکمل کلسیم به صرفه تر از مصرف شیر است در حالی که چنین نیست و با مصرف شیر تنها کلسیم دریافت نمی کنیم بلکه شیر حاوی پروتئین و بخشی از مواد معدنی و ویتامین های گروه ب مثل ریبوفلاوین است و مطالعاتی نشان داده است مصرف شیر خصوصاً در کودکان که در سن رشد قرار دارند دارای موادی است که مستقیماً بر رشد استخوان تاثیر دارد و بسیاری از مواد موجود در شیر اثرات مثبتی دارند.

شیر یک انتخاب خوب برای میان وعده دانش آموزان و بزرگسالان است در حالی که قرص کلسیم چنین خاصیتی ندارد و می بینیم که لبنیات ارزش بالا و انکارناپذیری در سید غذایی خانوار دارند.»

دانشیار انستیتو تحقیقات تغذیه کشور خاطرنشان کرد: «#171؛ با کاهش درآمد افراد یک جامعه خرید و مصرف بعضی از غذاها فدا می شود به عنوان مثال در تابستان میوه های متنوعی با قیمت های مختلف وجود دارد و افرادی که درآمد بالایی ندارند ترجیح می دهند از میوه هایی که قیمت مناسب تری دارند استفاده کنند و مشکلی برای آنها بوجود نمی آید

اما در بحث لبنیات چنین نیست و جانشینی برای شیر و لبنیات وجود ندارد و هیچ ماده غذایی وجود ندارد که بتواند نیاز بدن به کلسیم را در حجمی که لبنیات تامین می کند، برطرف سازد.»

وی تاکید کرد: «#171؛ البته برخی از مواد غذایی حاوی کلسیم هستند به عنوان مثال کلم بروکلی از جمله مواد غذایی است که حاوی کلسیم است اما کلسیم مورد نیاز بدن بسته به گروه های سنی و جنسی مختلف حدود یک گرم است و مقدار کلسیمی که در شیر یا ماست است در هر یک لیوان 250 گرمی در حدود 300 میلی گرم کلسیم دارد و فرد با مصرف روزانه دو لیوان شیر یا ماست نیاز بدنش به کلسیم را تامین می کند و بقیه آن را از آب و میوه ها و سبزیجات و نان تامین می کند.

در صورتی که فرد بایستی به مقدار زیادی کلم بروکلی مصرف کند تا نیاز بدنش به کلسیم تامین شود چرا که در هر 100 گرم کلم بروکلی حدود 100 میلی گرم کلسیم موجود است و فرد بایستی روزانه بیش از 400 گرم بروکلی مصرف کند تا نیازش به کلسیم تامین شود همچنین کلم بروکلی نیز قیمت بالایی دارد و از همه مهمتر ضریب جذب کلسیم از طریق بروکلی به دلیل اینکه حاوی فیبر و اگزالات است بسیار پایین تر از شیر و ماست است. بنابراین لبنیات یکی از مواد غذایی بسیار مهم است و اگر مصرف جامعه از حد مورد نیاز کمتر شود باید منتظر تبعات آن باشیم.»

دکتر نیستانی تاکید کرد: «#171؛ دریافت کلسیم تنها دلیل اهمیت مصرف لبنیات نیست بلکه مطالعات متعددی نشان داده است مصرف لبنیات در پیشگیری از چاقی های شکمی و بیماری های التهابی موثر است و از آنجایی که چاقی با بروز بیماری های قلبی نسبت مستقیمی دارد بنابراین کاهش دریافت کلسیم می تواند دست کم به صورت غیرمستقیم در بروز بیماری های قلبی موثر باشد.

«

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطرنشان کرد: «#171؛ با توجه به اینکه در کشور ما آمار بیماری های مرتبط با غذا بالاست باید بودجه ای برای حمایت از مواد غذایی مهم خصوصاً لبنیات در نظر گرفته شود و تجارب جهانی نشان می دهد که اختصاص بودجه بهتر از پرداخت هزینه برای درمان بیماری های ناشی از غذا است.

بنابراین برای این مسئله مهم باید به نوعی سرمایه گذاری شود و به آن سوبسید داده و از آن حمایت شود اما متأسفانه این کار در حال حاضر انجام نمی شود.»

وی گفت: «#171؛ در ایران تا جایی که اطلاع دارم بر روی نوع لبنیات مصرفی مطالعه ای صورت نگرفته است اما در ایالات متحده

امریکا مطالعه ای در خصوص نوع لبنیات مصرفی در گروه های مختلف سنی مردم صورت گرفته است که مشخص شد اگر مردم لبنیات را مصرف می کنند بیشتر از نوع پرچرب آن مصرف می کنند یعنی قشری از جامعه که تمکین مالی ندارند نمی توانند شیر را مصرف کنند و قشری از جامعه هم که مرفه هستند به صورت بد لبنیات را دریافت می کنند که این امر نیاز به آموزش دارد تا بدانند لبنیات کم چرب سالم تر است و اهمیت مصرف شیر به دلیل کلسیم و پروتئین موجود در آن است که نسبت عکس با چربی دارد.»

دکتر نیستانی یادآور شد: #171نیاز است در جامعه برای حمایت از گروه های آسیب پذیر، بهبود وضعیت تغذیه جامعه و پیشگیری از ابتلاعات ناشی از سوء تغذیه هایی که به دلیل نوسانات اقتصادی رخ می دهد در سیاست های کلان کشور تصمیم گیری شود.»