

10 نکته برای مصرف بیشتر لبنیات کم چرب

گروه لبنیات شامل شیر، ماست، پنیر، و شیرسوای غنی شده می‌باشد. این گروه حاوی کلسیم، ویتامین د، پتاسیم، پروتئین و دیگر مواد مغذی مورد نیاز برای سلامتی در طول دوران زندگی هستند.



سلامت نیوز: گروه لبنیات شامل شیر، ماست، پنیر، و شیرسوای غنی شده می‌باشد. این گروه حاوی کلسیم، ویتامین د، پتاسیم، پروتئین و دیگر مواد مغذی مورد نیاز برای سلامتی در طول دوران زندگی هستند. انتخاب‌ها باید از انواع کم چربی یا بدون چربی باشند تا میزان کالری دریافتی و چربی اشباع کاهش داده شود. شما به چه مقدار از این مواد غذایی نیاز دارید؟ کودکان بزرگتر، نوجوانان و بزرگسالان به ۳ واحد در روز نیاز دارند، درحالی که کودکان سنین ۴ تا ۸ سال به ۵٫۲ واحد و کودکان ۲ تا ۳ سال به ۲ واحد نیاز دارند.

۱/ چربی را بگیرید

شیربدون چربی (خامه گرفته) یا کم چرب (۱٪) بنوشید. اگر درحال حاضر از شیر کامل استفاده می‌کنید، به تدریج استفاده از انواع کم چرب‌تر را شروع کنید. این تغییرمقدارکالری‌های دریافتی را کاهش می‌دهد، اما کلسیم و دیگر مواد مغذی ضروری آن تغییری نمی‌کنند.

۲/ مصرف پتاسیم و ویتامین د را بیشتر کنید و سدیم را کاهش دهید
شیر یا ماست بدون چربی یا کم چربی را بیشتر از پنیر مصرف نمایید. شیر و ماست پتاسیم بیشتر و سدیم کمتری در مقایسه با بیشتر پنیرها دارند. همچنین، تقریباً تمام شیرها و بسیاری از ماست‌ها با ویتامین د غنی‌سازی می‌شوند.

۳/ همراه وعده‌ها از لبنیات استفاده کنید

همراه با غلات صبحانه یا حریه جوی دوسر از شیر بدون چربی یا کم چرب استفاده کنید. سالاد میوه و سیب زمینی تنوری را به جای سس‌های پرچرب مثل مایونز با ماست کم چربی مصرف نمایید.

۴/ پنیرهای دارای چربی کمتر را انتخاب کنید

بسیاری از پنیرها غنی از چربی اشباع هستند. بر روی برچسب پنیرها به دنبال عبارت‌هایی همچون "چربی کاسته" یا "کم چرب" باشید. برندها یا انواع مختلف را امتحان کنید تا نوع دلخواه خود را پیدا کنید.

۵/ پنیرخامه‌ای چطور؟

پنیر خامه‌ای معمولی، خامه و کره بخشی از گروه لبنیات محسوب نمی‌شوند. آنها غنی از چربی اشباع بوده و کلسیم اندکی دارند یا فاقد آن می‌باشند.

۶/ تغییر مواد اولیه

در دستور تهیه مواد غذایی به جای خامه از ماست ساده استفاده کنید. از شیر تبخیرشده بدون چربی به جای خامه استفاده کنید، و به جای پنیرخامه‌ای از پنیر ریکوتا استفاده کنید.

۷/ لبنیات شیرین را با احتیاط به کار ببرید

شیرهای طعم‌دار، ماست‌های میوه‌ای، ماست منجمد و پودینگ‌ها می‌توانند حاوی مقدار زیادی قندهای افزوده باشند. این قندهای افزوده کالری پوچ هستند. شما به مواد مغذی موجود در لبنیات نیاز دارید نه به این کالری‌ها.

۸/ کافئین زیاد مصرف می‌کنید؟

اگر این طور است، کلسیم را همراه با کافئین صبحگاهی خود مصرف کنید. قهوه، لاته یا کاپوچینو را همراه با شیر کم چربی یا بدون چربی سفارش دهید.

۹/ نمی‌توانید شیر مصرف کنید؟

اگر دچار عدم تحمل لاکتوز هستید، شیر بدون لاکتوز را امتحان کنید، هر بار مقادیر اندکی شیر بخورید یا شیر سویا (نوشیدنی سویا) مصرف نمایید. برچسب محصول را چک کنید تا مطمئن شوید که شیرسویای مصرفی شما حاوی ۳۰۰ میلی گرم کلسیم می‌باشد. کلسیم موجود در بعضی از سبزیجات برگ‌دار به خوبی جذب می‌شود، اما خوردن مقدار زیادی از این سبزیجات در روز برای تامین کلسیم مورد نیاز ممکن است واقع‌بینانه نباشد.

۱۰/ مراقب خود و خانواده تان باشید

والدینی که شیر می‌خورند و لبنیات مصرف می‌کنند به کودکان خود نشان می‌دهند که این کار مهم است. لبنیات به ویژه برای ساخت استخوان‌های در حال رشد کودکان و نوجوانان اهمیت دارد. به خاطر سلامتی همه خانواده روزانه لبنیات کم چرب یا بدون چربی را همراه وعده‌ها یا میان‌وعده‌ها مصرف کنید.
منبع: سیبیتا