

نوشیدن شیر در فصل سرما



معمولا براي مصرف روزانه چه نوع شيري انتخاب مي‌کنيد: پاستوريزه، استريليزه، کم‌چرب، پرچرب، غني‌شده، طعم‌دار، شير لاکتوز يا شيرهاي لذیذ محلي؟ اما شايد اينجا اين سوال مطرح شود ...

جام جم آنلاين: معمولا براي مصرف روزانه چه نوع شيري انتخاب مي‌کنيد: پاستوريزه، استريليزه، کم‌چرب، پرچرب، غني‌شده، طعم‌دار، شير لاکتوز يا شيرهاي لذیذ محلي؟ اما شايد اينجا اين سوال مطرح شود که چه تفاوتی میان این شیرها وجود دارد؟ کدام يك حاوي کلسيم و ريزمغذي‌هاي بيشتري است؟ آیا مي‌توان شير را جاگزين آب‌آشاميدني کرد؟ اصلا چه شيري براي مصرف روزانه مناسب است؟

سن ابتلا به انواع بيماري‌ها کاهش يافته و علت اصلي آن هم مصرف پايين شير و فرآورده‌هاي آن است. طبق تحقيقات انجام شده سرانه مصرف محصولات لبني در ايران تقريبا يك‌چهارم سرانه مصرف آن در اروپاست. به همين دليل است که اغلب کودکان امروزي توان مقاومتی پاييني در برابر عوامل بيماري‌زا دارند اما بايد بدانيد و آگاه باشيد که مصرف شير و فرآورده‌هاي آن، نياز روزانه بدن ماست.

به گفته متخصصان علوم غذايي، کودکان زیر هفت سال به 1.5 لیوان، نوجوانان بين هفت تا 12 سال و افراد بالغ به دو لیوان، پسرها در سن بلوغ به سه لیوان، دخترها در همين سن به 2.5 لیوان و خانم‌هاي شيرده و باردار به 3.5 لیوان شير در روز نياز دارند.

ناگفته نماند مصرف اين مقدار شير بايد همراه با ساير فرآورده‌هاي لبني باشد. نوشيدن شير به جاي آب و درکنار آن مصرف زياد ماست، دوغ، پنير، خامه و كَشَك موجب دريافت بيش از حد کلسيم و کمبود برخي ريزمغذي‌ها مي‌شود و اين خود عامل برهم خوردن واکنش بين سلولي و در نهايت گرفتگی عضلات و مشکلات ديگر خواهد شد.

شير پاستوريزه اولويت دارد

برخي افراد براي مصرف روزانه خانواده بويژه کودکان شيرهاي استريليزه (با ماندگاري بيشتري) را به انواع پاستوريزه ترجيح مي‌دهند؛ اما در مقابل عده‌اي هم با اين تصور که براي افزايش ماندگاري اين محصول از مواد نگه دارنده استفاده مي‌شود از مصرف آن خودداري مي‌کنند، اما بايد بدانيد شيرهاي استريليزه حاوي مواد افزودني نبوده و تنها فرآيند حرارت‌دهي بالا باعث افزايش ماندگاري آن مي‌شود.

البته اين شيرها در مقايسه با انواع پاستوريزه در حين حرارت به ميزان زيادتري پروتئين‌هاي محلول و ويتامين‌هاي حساس به حرارت همچون ويتامين‌هاي B و C خود را از دست داده و گرم‌کردن و جوشانيدن مجدد آن در زمان مصرف مي‌تواند از قدرت جذب کلسيم بکاهد.

نکته مهم‌تر آن که به محض بازکردن بسته‌بندي اين شيرها و تبادل هوايي در آن، شرايط ماندگاري آن همچون ساير شيرهاي پاستوريزه شده و تنها به مدت دو تا سه روز آن هم در داخل يخچال قابل نگهداري است. پس بهتر آن که براي مصرف روزانه از شيرهاي پاستوريزه استفاده کنید.

شير کم‌چرب، مغذي‌ترين نوشيدني

به طور طبيعي چربي شير 3.5 درصد است. شيرهايي با چربي بالاتر از 2.5 درصد پرچرب و پايين‌تر از آن کم‌چرب محسوب شده و آن دسته از شيرهايي که بين 0.5 - 0.1 درصد چربي دارد را در اصطلاح شيرخامه گرفته گویند.

شيرهاي با 1.5 درصد چربي براي افراي که تحرك کافي دارند و چربي خون بالا و بيماري زمينه‌اي ندارند، مناسب است.

شيرهاي 2.5 درصد براي کودکان، ورزشکاران و افراي که پرتحرکند و شغل‌هاي سنگين دارند توصيه مي‌شود و شيرخامه گرفته به دليل چربي اشباع صفر، نداشتن کلسترول و دارابودن کلسيم و فسفر بالا مغذي‌ترين شير به شمار مي‌رود و ميزان انرژي آن 10 تا 30 کالري از ساير شيرهاي کم‌چرب پايين‌تر است و مصرف روزانه آن پيشنهاده مي‌شود.

در فصول سرد شيرغني‌شده بخوريد

در فصول سرد سال اغلب هوا ابري و هنگام وارونگي هوا، عبور نور از ذرات ريزآلاينده‌ها کم و گاهي ناممکن مي‌شود و امکان ايجاد ويتامين D3 براي جذب کلسيم در بدن دشوار مي‌شود.

از سوي ديگر برودت هوا از تحرك افراد کاسته و قدرت جذب کلسيم از طريق استخوان‌ها کاهش مي‌يابد بنابراین استفاده از شيرهاي غني‌شده با آهن، کلسيم، ويتامين‌هاي A، B و بويژه ويتامين D تاثيرمطلوبي بر پروسه هورموني گذاشته و به تقويت بدن و استخوان‌سازي کمک مي‌کند.

شير ساده طعم‌دار

طبق استاندارد، رنگ و مزه شيرهاي طعم‌دار بايد طبيعي باشد، اما اگر ترکيبات طبيعي يافت نشود توليدکنندگان مي‌توانند در حد مجاز از افزودني‌هاي سنتزي استفاده کنند.

اين افزودني‌ها گرچه به اندازه ترکيبات فنولي موجود در قهوه و کاکائو روي قدرت جذب کلسيم و پروتئين شير تاثير سوء نمي‌گذارد، اما مصرف روزانه و مستمر آن بويژه در کودکان مي‌تواند عوارضي ايجاد کند.

از سوي ديگر بنا به گفته متخصصان علوم غذايي، برخي شيرهاي طعم‌دار در مقايسه با شيرهاي ساده در درجه دوم کيفيت قرار دارد و اغلب براي کاهش بار ميكروبي، شير دو تا سه بار پاستوريزه مي‌شود و اين خود از ارزش تغذيه‌اي محصول مي‌کاهد.

اگر نفخ مي‌کنيد، شير کم‌لاکتوز بنوشيد

برخي افراد با مصرف شير دچار نفخ و دردهاي شکمي و اسهال مي‌شوند. اين نشانه‌ها 30 دقيقه تا دو ساعت پس از نوشيدن ظاهر مي‌شود و به قدرتي آزاردهنده است که افراد را تا آخر عمر از مصرف اين نوشيدني پرخاصيت منصرف مي‌کند اما بايد بدانيد چند سالي است که شيرهاي کم‌لاکتوز يا بدون لاکتوز راهي بازار شده است.

اين شير گرچه قدرتي گران است، اما به دليل ميزان بسيار کم‌لاکتوز (فند اصلي شير) نياز به هضم نداشته و به ميزان زيادي از علائم فوق مي‌کاهد.

شيرهاي تهيه‌شده با شير خشک

برخي کارخانجات براي دردسر کمتر و به صرفه شدن قيمت نهايي محصول، شيرخشک را با آب مخلوط و به جاي شير تازه عرضه مي‌کنند.

اين شيرها گرچه طعم خوبي دارد، اما در مقايسه با شيرهاي تازه ارزش تغذيه‌اي کم‌تري دارد و اين موضوع در مورد محصولاتي که با شيرخشک‌هاي خارجي غيربهداشتي و نامعتبر تهيه مي‌شود بيشتر صدق مي‌کند، بنابراین در زمان خريد به مندرجات روي بسته‌بندي شيرها توجه کنيد.

مصرف شير و فرآورده‌هاي لبني محلي ممنوع!

برخي خانواده‌ها به دليل آن که هيچ فرآيندي روي شيرخام محلي انجام نشده و يك محصول کاملاً طبيعي است و از سوي ديگر به دليل پرچرب بودن آن را بر شيرهاي صنعتي ترجيح مي‌دهند و هميشه شير مصرفي خود را از مغازه‌هاي عرضه‌کننده فرآورده‌هاي لبني فله‌اي يا اهالي روستا تهيه مي‌کنند، اما بايد بدانيد عمده‌ترين بيماري‌هايي که از طريق اين شيرها منتقل مي‌شود تب مالت، سل و تب کيو است.

اين شيرها در صورت جوشيده شدن خانگي به دليل فرآيند حرارتي ناقص نه تنها ارزش تغذيه‌اي خود را از دست مي‌دهد، بلکه يك‌سري از ميكروارگانيزم‌هاي بيماري‌زا در آن باقي مي‌ماند که براي سلامت مصرف‌کننده مخاطره‌آميز است.

نکته مهم‌تر آن که بيشتر اين شيرها با دست‌هاي آلوده درون ظروف غيربهداشتي دوشيده مي‌شود و مو، خون يا فضولات دام حداقل چيزهايي است که وارد آن مي‌شود. از سوي ديگر در صورت فساد محصول، افراد غيرمتعهد با افزودن جوش شيرين يا آب‌ژاول، مزه تند و طعم نامطلوب شير را مخفي مي‌کنند.

