

لبنیات غنی شده واقعا مفیدتر هستند؟



اگر یک فرد سالم و بالغ روزانه به 400 تا 600 واحد ویتامین D نیاز دارد، در صورتی که بخواهد از شیر غنی شده با ویتامین D بنوشد، اگر یک یا 2 لیوان از این شیر غنی شده را میل کند، بین 50 تا 100 درصد ویتامین D مورد نیاز بدنش را دریافت کرده است.

سلامت نیوز : اگر یک فرد سالم و بالغ روزانه به 400 تا 600 واحد ویتامین D نیاز دارد، در صورتی که بخواهد از شیر غنی شده با ویتامین D بنوشد، اگر یک یا 2 لیوان از این شیر غنی شده را میل کند، بین 50 تا 100 درصد ویتامین D مورد نیاز بدنش را دریافت کرده است.

چرا غنی سازی؟!

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سیب سبز؛ برای پیشگیری از خطرانی که میکروارگانیزم‌های بیماری‌زای موجود در شیر خام برای سلامت انسان ایجاد می‌کند، شیر مورد استفاده افراد گرم می‌شود. به این ترتیب شیر که منبع عالی کلسیم، ویتامین B2، منبع خوبی از ویتامین A و منبع ضعیفی از ویتامین D است، تحت تاثیر گرما برخی از ویتامین‌ها و املاح خود را از دست می‌دهد. برای جبران این کمبودها، می‌توان این ویتامین‌ها را ضمن فرایند تقویت‌سازی و غنی‌سازی به شیر اضافه کرد که فرایند غنی‌سازی شیر از اوایل نیم قرن گذشته شروع شده و امروز هم این فرایند با اضافه کردن ویتامین‌های مختلفی به شیر و سایر لبنیات گسترش یافته است.

از نظر صنعتی عمل Fortification یا غنی‌سازی باید به بهترین شکل ممکن انجام شود و از بهترین نوع ترکیبات مناسب، یعنی همان ماده غذایی که در نوع اصلی خوراکی‌ها موجود است، در این لبنیات هم استفاده شود. به عنوان مثال، بهترین ویتامین D، بهترین نوع اسیدهای چرب، بهترین کلسیم و... استفاده شود و کنترل کیفی نیز نشان دهد این محصولات بهترین نوع هستند، بنابراین با فرض رعایت اصول صحیح غنی‌سازی لبنیات می‌توان گفت، مصرف لبنیات غنی شده قطعا بهتر از مصرف لبنیات معمولی است و می‌تواند کمبودهای بدن را جبران کند.

۷۰ تا ۸۰ درصد از همه گروه‌های سنی ایرانیان دچار کمبود ویتامین D هستند که این ویتامین خود برای جذب کلسیم لازم است؛ بنابراین فردی که دچار کمبود ویتامین D است، نه تنها با عوارض کمبود ویتامین D دست به گریبان می‌شود بلکه مشکل کمبود کلسیم و عوارض آن را هم باید تحمل کند.

چقدر بخوریم؟

زیاده‌روی در مصرف هر چیزی می‌تواند خطرآفرین باشد و لبنیات غنی شده هم از این قاعده مستثنا نیستند و بیش از حد مصرف کردن‌شان می‌توان خطرات خودش را داشته باشد؛ در کل نباید یادمان برود که تغذیه علم تنوع و تعادل است و بهتر است از تمام گروه‌های غذایی، با رعایت مقادیر مورد نیاز بدن و توصیه شده در علم تغذیه، مصرف کنیم.

مصرف مقدار متعادلی از این محصولات بین 50 تا 100 درصد مقدار مورد نیاز روزانه فرد به آن ماده مغذی را تامین می‌کند و مزیتش این است که ویتامین‌ها و املاح مذکور از طریق یک تغذیه طبیعی تامین می‌شود.

برای مثال اگر یک فرد سالم و بالغ روزانه به 400 تا 600 واحد ویتامین D نیاز دارد، در صورتی که بخواهد از شیر غنی شده با ویتامین D بنوشد، اگر یک یا 2 لیوان از این شیر غنی شده را میل کند، بین 50 تا 100 درصد ویتامین D مورد نیاز بدنش را دریافت کرده است.

ما کمبود داریم؟!

بر اساس آمار تغذیه‌ای که هر 10 سال یک‌بار انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور انجام می‌دهد، کمبود کلسیم و کمبود

ویتامین D، کمبود آهن، کمبود روی، کمبود ریپوفلاوین مهم‌ترین کمبودهایی است که متاسفانه در کشور ما وجود دارد. حتی باوجود میوه و سبزیجاتی که در کشور به وفور کشت می‌شود، متاسفانه کمبود ویتامین C و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی هم بسیار جدی است. طبق آخرین بررسی که توسط انستیتو تحقیقات کشور انجام شده، 90 درصد خانوارهای ایرانی دچار کمبود کلسیم هستند که این میزان کمبود به این معنی است که مردم منابع غذایی کلسیم را- که مهم‌ترین آنها شیر و مواد لبنی است- به اندازه کافی مصرف نمی‌کنند.

همچنین مطالعات بیوشیمیایی انجام شده در کشور نشان داده 70 تا 80 درصد از همه گروه‌های سنی ایرانیان دچار کمبود ویتامین D هستند که این ویتامین خود برای جذب کلسیم لازم است؛ بنابراین فردی که دچار کمبود ویتامین D است، نه‌تنها با عوارض کمبود ویتامین D دست به گریبان می‌شود بلکه مشکل کمبود کلسیم و عوارض آن را هم باید تحمل کند.

از آنجا که هیچ راه موثر خوراکی برای تامین ویتامین D مورد نیاز بدن وجود ندارد، نور آفتاب تنها منبع تولید ویتامین D در بدن به شمار می‌رود که با وجود آلودگی شدید هوا یا کمبود وقت افراد برای آفتاب گرفتن، بسیار ضروری است که خوراکی‌هایی مانند لبنیات با ویتامین D غنی شود. البته از آنجا که ویتامین D مهم‌ترین عامل در جذب کلسیم است، اگر بخواهیم کلسیمی که می‌خوریم جذب بدن‌مان شود، باید حتماً ویتامین D را از طریق آفتاب یا لبنیات غنی‌شده با این ویتامین، به بدن برسانیم.

غنی‌شده‌ها بهترند

با اینکه شیر و لبنیات به خصوص انواع غنی‌شده‌شان منابع خوبی برای تامین ویتامین‌ها و مواد معدنی ذکر شده هستند، اما سرانه مصرف لبنیات در کشور 80-85 لیتر در سال است که این مقدار در کشورهای توسعه‌یافته بین 350 تا 500 لیتر است!

پس باید سعی کنیم لبنیات و شیر را در برنامه روزانه خود، به اندازه کافی، بگنجانیم که اگر این لبنیات از انواع غنی‌شده باشند، با خوردن یک محصول، چند نوع ویتامین و املاح مختلف و مورد نیاز بدن تامین می‌شود؛ مثلاً اگر فردی باید روزی 3 لیوان شیر بنوشد، همراه با آن مقدار بیشتری کلسیم و مقادیری از ویتامین D- که هر 2 برایش لازم است- نیز دریافت خواهد کرد.

در حال حاضر لبنیات غنی‌شده با ویتامین A، ویتامین D، امگا3، کلسیم، آهن، روغن ماهی، میکروب‌های پروبیوتیک و لبنیات حاوی ترکیبات CLA- یکی از اسیدهای چرب غیراشباع و ضروری برای بدن که مصرف متعادلش می‌تواند خاصیت ضدبیماری‌های فرساینده (Degenerative) داشته باشد- در کشور تولید می‌شود که هر فردی بنابر نیازها و کمبودهای بدنش می‌تواند از هر کدام از این لبنیات استفاده کند.

چی برای کی؟!

شاید فکر کنید با این همه تنوع محصول، کدام یکی از آنها به درد شما می‌خورد؟ برای همین بهتر است برای انتخاب هر کدام از این محصولات به گروه سنی و نیازهای بدن در همان دوران توجه ویژه داشته باشید.

مثلاً کمبود ویتامین D و کلسیم در گروه میانسالان، سالمندان، به خصوص خانم‌هایی که در سنین یائسگی هستند، بیشتر است، بنابراین این افراد بهتر است انواع لبنیات غنی‌شده با ویتامین D را در برنامه خود بگنجانند.

کمبود روی (زینک) نیز بیشتر در پسر بچه‌ها، به خصوص پسران در سن بلوغ و البته مردان بالغ به چشم می‌خورد که لبنیات غنی‌شده با روی می‌تواند از بروز عوارضی مثل کاهش قدرت سیستم ایمنی بدن، کاهش قدرت باروری، مزمن شدن جوش‌های غرور جوانی و زخم‌های پوستی، کاهش رشد سیستم عصبی، اختلالات خلقی رفتاری مثل افسردگی (دپرسیون)، اسکیزوفرنی و پر خاشگری و ... جلوگیری کند. همچنین کمبود آهن در دختران و خانم‌های جوان بیشتر شایع است و درمان نشدنش باعث بروز علائمی چون کم‌خونی، خستگی، ضعف، عدم تمرکز، کم‌اشتهایی، رنگ‌پریدگی و تیرگی دور چشم را به دنبال دارد.

ماهی‌های ضد آلودگی هوا!

کمبود آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند امگا3 نیز معمولاً در بیشتر افراد به خصوص ساکنان شهرهای بزرگ و صنعتی رخ می‌دهد؛ زیرا خوراکی‌های طبیعی حاوی امگا3 محدود به خوراک‌های دریایی است و البته همه خوراک‌های دریایی حاوی امگا3 نیست؛ تنها ماهی‌هایی که با آب‌های آزاد در ارتباطند، دارای امگا3 هستند. به عنوان مثال ماهی‌های دریای شمال و ماهی قزل‌آلا که مصرف‌شان بیشتر از سایر انواع ماهی‌هاست، حاوی امگا3 نیستند! بلکه ماهی‌های دریای جنوب، به خصوص ماهی‌های چرب، دارای مقادیری از امگا3 هستند. اما از آنجا که دسترسی به این نوع خوراک‌ها برای همه مردم یکسان نیست و نیاز بدن به آن قابل توجه است و

می‌تواند از بروز مسمومیت‌های اکسیداسیونی که با بروز آلودگی هوا شدت می‌گیرد، جلوگیری کند، بنابراین می‌توان گفت مصرف لبنیات غنی‌شده با امگا3 ایده بسیار خوبی است.

در نهایت اینکه خوردن لبنیات پروبیوتیک نیز به همه گروه‌های سنی و جنسی توصیه می‌شود؛ این میکروب‌ها که به صورت صنعتی به این لبنیات اضافه شده، جزء میکروب‌های مفید هستند که در بدن، قلمرویی را برای خود انتخاب کرده و اجازه ورود عوامل بیماری‌زا را به محدوده خود نمی‌دهند! به این ترتیب پروبیوتیک‌ها منجر به افزایش سطح ایمنی بدن می‌شوند. از دیگر خواص این باکتری‌ها جلوگیری از رشد باکتری‌های عفونی در بدن، کاهش کلسترول خون و افزایش ارزش غذایی است.

همه خوراک‌های دریایی حاوی امگا3 نیست: تنها ماهی‌هایی که با آب‌های آزاد در ارتباط‌اند، دارای امگا3 هستند. مثلاً ماهی‌های دریای جنوب، به خصوص ماهی‌های چرب، دارای مقادیری از امگا3 هستند.

شیر به جای کپسول کلسیم؟

اگر دچار پوکی استخوان هستید یا چیزی نمانده که به این بیماری مبتلا شوید و پزشک معالجتان مقادیری از کپسول‌های خوراکی کلسیم را برایتان تجویز کرده، ممکن است با خواندن خواص شیر غنی‌شده با کلسیم به این فکر کنید که این شیر را جایگزین کپسول‌های شیمیایی کلسیم کنید. اما یادتان باشد قبل از این کار حتماً با پزشک معالج خود مشورت کنید، زیرا نمی‌توان در مورد همه افراد نظر یکسان داشته باشیم؛ چراکه اگر پوکی استخوان در فردی به حدی شدید باشد که تیم درمان وی تشخیص دهد فرد باید تا مدت‌ها بیش از دوزهای معمولی، کلسیم خوراکی مصرف کند، فرد باید دوزهای خوراکی را دریافت کند و تشخیص اینکه فرد تا چه زمانی باید مکمل‌های خوراکی کلسیم را دریافت کند، به عهده پزشک معالج است.

بنابراین کسانی که دچار بیماری خاص هستند یا دشان باشد بسته به شدت و ضعف بیماری، تنها تیم معالجتان می‌تواند تصمیم بگیرد که فرد از دوزهای درمانی استفاده کند یا نه. البته برای پیشگیری از بروز یک بیماری مثل پوکی استخوان، کم‌خونی و ... بی‌شک استفاده از مواد مغذی و دریافت این مواد از طریق مواد و خوراک طبیعی سالم و تازه یکی از بهترین راه‌هاست که لبنیات غنی‌شده هم در همین دسته از خوراکی‌ها جای می‌گیرند.