

لبنیات کم‌کالری چاق‌کننده است

یک مطالعه که به تازگی انجام شده است نشان می‌دهد که نوشیدن شیر کم‌چرب نه تنها انسان را لاغر نمی‌کند بلکه چاق‌تر نیز می‌کند.



یک مطالعه که به تازگی انجام شده است نشان می‌دهد که نوشیدن شیر کم‌چرب نه تنها انسان را لاغر نمی‌کند بلکه چاق‌تر نیز می‌کند. به گزارش پایگاه خبری دیلی‌میل کارشناسان می‌گویند: مصرف غذاهای کم‌کالری لزوماً به معنی مصرف کالری کمتر نیست بلکه در برخی موارد، باعث خوردن و نوشیدن بیشتر می‌شوند.

در این مطالعه مشخص شد کودکانی که در دوران کودکی شیرهای کم‌چرب می‌نوشند در سال‌های بعدی زندگی چاق‌تر از کودکانی می‌شوند که شیر کامل مصرف کرده‌اند. به گفته کارشناسان، محصولاتی که با شیر کم‌چرب درست می‌شوند برای خوش طمع شدنشان به آنها شکر اضافه می‌شود. این در حالی است که شیر کامل تنها حاوی 3 تا 4 درصد چربی است. معمولاً تصور می‌شود که با نوشیدن شیرهای کم‌چرب می‌توان از تمام فواید نوشیدن یک شیر کامل از جمله ویتامین D، کلسیم و پروتئین بدون مصرف چربی و کالری بهره برد. کاهش چربی در شیرهای کم‌چرب باعث می‌شود که این شیرها دارای کالری کمتری شوند اما دکتر والت ویلت از دانشکده بهداشت عمومی دانشگاه هاروارد معتقد است که خوردن نوشیدنی‌های کم‌کالری لزوماً به معنی مصرف کالری‌های کمتر نیست.

به گفته کارشناسان، مدارک کمی برای تأیید این ایده وجود دارد که نوشیدن شیرهای کم‌چرب موجب کاهش وزن می‌شود زیرا کاهش مصرف چربی با خوردن و نوشیدن بیشتر غذا جبران می‌شود. این مطالعه نشان داد، خطر اضافه وزن پیدا کردن در سال‌های بعدی زندگی افرادی که شیرهای کم‌چرب می‌نوشند، بیشتر است. این مطالعه همچنین نشان داد که شیرهای کم‌چرب نسبت به شیرهای کامل حاوی مواد مغذی کمتر هستند.

این در حالی است که لبنیات پرچرب حاوی یک منبع حیاتی از ویتامین‌های A، D، E، K و کلسیم و فسفر به صورت محلول در چربی است. این مطالعه در مجله JAMA Pediatrics منتشر شده است.