

این خاصیت شیر را نمی دانید

نوشیدن یک لیوان شیر در روز برای مغز سودمند است.



سلامت نیوز: نوشیدن یک لیوان شیر در روز برای مغز سودمند است.

بر اساس مطالعه ای که در مجله بین المللی لبنیات به چاپ رسید، نوشیدن یک لیوان شیر در روز نه تنها بخشی از مواد مغذی مورد نیاز بدن را تامین می کند، بلکه بر عملکرد مغز و سلامت روانی نیز تاثیر بسزایی دارد.

محققان دریافتند افراد بزرگسالی که به میزان کافی شیر و فرآورده های لبنی مصرف می کنند، در مقایسه با افرادی که شیر نمی خورند، از امتیاز بالاتری در تست های مربوط به عملکرد مغز و حافظه برخوردارند.

برای انجام این تحقیق، بیش از 900 زن و مرد بین سنین 23 تا 98 سال در آزمون های مغزی از جمله مهارت های بینایی، گویایی و حافظه قرار گرفتند.

نتایج نشان داد افرادی که حداقل یک لیوان شیر در روز می نوشند، در تست های مربوط به عملکرد مغز موفق تر عمل می کنند. بالاترین امتیاز به کسانی اختصاص داشت که بیشترین میزان شیر و فرآورده های لبنی را مصرف می نمودند.

نقش شیر و لبنیات در سلامت مغز و پیشگیری از کاهش توانایی این عضو مهم، به ویژه در مورد جمعیت سالمند هر جامعه از اهمیت بالایی برخوردار است. این ماده غذایی ارزشمند از اختلال عملکرد مغز و بروز برخی مشکلات روانی پیشگیری می نماید.

نتایج این مطالعه بیش از پیش بر اهمیت مصرف شیر کم چرب به ویژه در وعده صبحانه تاکید دارد. ترکیب شیر با میوه ها یا غلات صبحانه یک انتخاب مناسب برای این وعده غذایی مهم است.

بر اساس دستورالعمل تغذیه و رژیم غذایی امریکا در سال 2010، افراد بزرگسال باید روزانه 3 لیوان شیر کم چرب یا بدون چربی بنوشند. این میزان تامین کننده 9 ماده مغذی ضروری بدن از جمله کلسیم است.