

چه شیری مقوی‌تر است؟

این فساد به آن معناست که ممکن است کیفیت شیر را پایین بیاورد، ولی الزاما به بیماری منجر نشود. اما خیلی از این میکروارگانیسم‌ها هم به اصطلاح پاتوژن یا بیماری‌زا هستند.



سلامت نیوز : شیر یک غذای کامل و مغذی برای سلامت بدن است که از همان ابتدای تولد، جزو رژیم غذایی انسان قرار می‌گیرد و در طول زندگی نیز معمولا خود و فرآورده‌هایش از اصلی‌ترین مواد خوراکی روزانه محسوب می‌شود. امروزه شیر به شکل‌های مختلف با طعم‌ها و بسته‌بندی‌های گوناگون در دسترس قرار دارد و این موضوع باعث شده خیلی از افراد، فرآورده‌های ترکیبی را جایگزین شیر ساده و تازه در رژیم غذایی خود کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله سبب ؛ بعضی نیز ممکن است شیرهای خام دوشیده شده از دام را به شیرهای پاستوریزه ترجیح دهند، اما آیا آن فرآورده‌های ترکیبی می‌تواند به اندازه شیر ساده، پاسخگوی نیازهای بدن باشد؟ آیا شیرهایی که در دسترس ما قرار می‌گیرد، همگی از سلامت کامل برای مصرف برخوردار است؟

دکتر محمدرضا وفا متخصص تغذیه، درباره انواع شیر و ارزش تغذیه‌ای آنها اطلاعاتی را در اختیار ما قرار داده و روش‌های شناسایی شیرهای سالم را نیز معرفی کرده است. چه شیر جزو لاینفک رژیم غذایی شماست و چه علاقه‌ای به این غذا ندارید و کمتر از آن استفاده می‌کنید، خواندن این مطلب برای شما مفید خواهد بود.

شیر یک ماده غذایی فوق‌العاده مفید است که حتما باید در رژیم غذایی افراد وجود داشته باشد. با این حال بعضی‌ها طعم شیر را دوست ندارند و همین موضوع باعث می‌شود با توجه به نیاز بدن، سعی کنند از فرآورده‌های دیگری که با شیر درست می‌شود و طعم متفاوتی هم دارد، بهره بگیرند.

همه محصولات که امروزه به شکل شیرموز، شیرعسل، شیرخرما، شیرکاکائو، شیرنسکافه و... در بازار وجود دارد، فرآورده‌های ترکیبی است که با شیر مخلوط شده و در واقع به منظور ایجاد تنوع و پذیرش بیشتر برای مصرف‌کننده تهیه می‌شود.

یکی از رسالت‌های اصلی صنایع غذایی، ایجاد تنوع در خوراکی‌های مختلف است. بنابراین در مورد شیر، برای افرادی که ممکن است طعم شیر ساده را دوست نداشته باشند، از این طریق سعی کرده‌اند قابلیت پذیرش و مصرف این شیرها و فرآورده‌ها را بیشتر کنند.

با این حال، از نظر ارزش تغذیه‌ای، سالم‌ترین ماده خوراکی، ماده‌ای است که کم‌ترین فرآیند روی آن انجام شده باشد.

به بیان دیگر، شیر ساده معمولی و کم‌چربی، از نظر ارزش تغذیه‌ای و ارزش سلامت خوراکی از همه انواع شیر بهتر است و با هیچ کدام از فرآورده‌های دیگر قابل مقایسه نیست. معمولا کیفیت ماده اولیه در شیرهای ترکیبی به نسبت شیر ساده و تازه، یک مقدار پایین‌تر است. البته این موضوع به معنای ناسالم بودن این محصولات نیست بلکه به آن معناست که در شیرهای ترکیبی از بهترین نوع شیر و با کیفیت عالی استفاده نمی‌شود.

علاوه بر آن، میزان درصد بالای چربی و شکر موجود در محصولات مانند شیرکاکائو باعث می‌شود مقدار کالری و چربی اشباع این فرآورده‌ها بالا باشد. در نتیجه یک لیوان شیر ساده با یک لیوان شیرکاکائو از نظر مقدار کالری بسیار متفاوت است و می‌تواند در کسانی که عادت به خوردن شیرکاکائو دارند، به اضافه وزن، چاقی یا حتی افزایش قند خون منجر شود.

چربی شیر و سلامتی

با وجود همه مزایایی که از نظر ارزش غذایی در شیر وجود دارد، مهم ترین اشکال آن، چربی های موجود در این محصول است. از آنجا که چربی های موجود در شیر جزو چربی های اشباع است، هر قدر درصد این چربی بیشتر باشد، مصرف آن برای سلامت مضرتر است.

نکته دیگر این که هر چه درصد چربی شیر بیشتر باشد، جذب کلسیم که یکی از عناصر بسیار مهم برای سلامت بدن است، کمتر می شود؛ بنابراین توصیه می شود همه افراد از شیر و لبنیات تازه و کم چرب استفاده کنند.

علاوه بر آن، در مورد استفاده از فرآورده هایی مانند شیر کاکائو نیز حتی اگر برای اطمینان بیشتر آن را در منزل درست می کنید، اگرچه روش شما بسیار بهتر از تهیه فرآورده های آماده است، باز هم از بعضی مضرات این نوع محصولات نمی کاهد.

چراکه به دلیل ترکیبات پلی فنلی کاکائو که قدرت اتصال به عناصر دوظرفیتی را دارند و مانع جذب این عناصر می شوند، حتی مقدار کمی کاکائو در شیر نیز روی جذب کلسیم اثر منفی می گذارد.

از تولید به مصرف ممنوع!

بعضی از افراد که در مناطق روستایی زندگی می کنند یا دوستانی دارند که با آن مناطق در ارتباطند و می توانند محصولات آنجا را در اختیارشان بگذارند، ترجیح می دهند از شیرهای خام و تازه دوشیده شده از دام به جای محصولات پاستوریزه استفاده کنند.

اما باید توجه کرد شیر تمام دام ها مانند شیر گاو، گوسفند، بز و... همگی پرچرب قلمداد می شود و به طور طبیعی بین سه تا پنج درصد یا در بعضی شرایط حتی تا هفت درصد چربی دارند. در حالی که شیر کم چرب، شیری است که حداکثر بین 0.5 تا 1.5 درصد چربی داشته باشد.

همان طور که گفته شد، چربی موجود در شیر و لبنیات، چربی اشباع است و مطالعات نشان داده مصرف بالای چربی های اشباع علاوه بر آن که برای سلامت قلب و عروق مضر است، با بروز سرطان پروستات در آقایان و سرطان اندومتریوم در خانم ها نیز ارتباط دارد.

بنابراین آخرین توصیه های دانش تغذیه بیان می کند همه افراد بعد از دو سال باید از شیر و لبنیات کم چرب استفاده کنند. بخصوص اگر فردی دچار اضافه وزن و چاقی است، این موضوع جدیت و اهمیت بیشتری پیدا می کند.

در نتیجه در صورت زندگی در مناطق روستایی نیز اگر بتوانید از شیر کم چرب استفاده کنید، خیلی بهتر است. البته ناگفته نماند در مناطق روستایی، به دلیل این که افراد فعالیت فیزیکی بیشتری دارند، می شود گفت انرژی مصرفی شان را به طریقی متابولیزه می کنند و احتمال بروز این آسیب ها در آنها خیلی کمتر است؛ ولی به طور کلی از رعایت این مسأله زیان نخواهند کرد.

در مناطق شهری، صنایع شیر با استفاده از دستگاه های سانتریفیوژ، چربی را از شیر جدا می کنند و درصد آن را تا حدود 0.5 تا 1.5 درصد کاهش می دهند، اما برای روستاییان یا کسانی که به صورت طبیعی زندگی می کنند، این کار معمولاً فقط با روش های سنتی امکان پذیر است.

یعنی همان روش هایی که شیر را در مشک هم می زنند و کره آن را جدا می کنند. این کار باعث می شود چربی شیر تا حدود قابل توجهی کاهش یابد.

شش ماه بیرون از یخچال

تفاوت شیر استریلیزه با شیر پاستوریزه این است که نه تنها میکروب های پاتوژن در آن وجود ندارد، میکروب های باعث فساد هم در آن یافت نمی شود و حتی اسپور قارچ ها و کپک ها هم که می توانند بیماری را نباشند ولی به فساد شیر منجر شوند، در این نوع شیر از بین رفته است.

لازمه این کار آن است که از حرارت بیشتر استفاده کنند و تمام میکروارگانیسم ها را - اعم از پاتوژن و غیرپاتوژن - از بین ببرند. در نتیجه حرارتی حدود صد درجه سانتی گراد را در کسری از ثانیه به شیر وارد کرده و بعد آن را بسرعت سرد می کنند.

این حرارت فوق العاده بالا و بعد شوک حرارتی که طی آن شیر داغ یکباره خیلی سرد می شود، باعث از بین رفتن تمام عوامل بیماری زای پاتوژن و غیرپاتوژن شده و شیر را استریلیزه می کند.

برعکس شیر پاستوریزه، به این علت که تمام میکروارگانیسم های پاتوژن و غیرپاتوژن در شیر استریلیزه از بین رفته است، مدت زمان نگهداری این شیر خیلی بیشتر است.

به عبارت ساده تر، همان شیرهایی که ماندگاری حدود شش ماهه دارند، در بسته بندی های مخصوص عرضه می شوند و لازم هم نیست در یخچال باشند، شیر استریلیزه هستند و تا زمانی که در آنها باز نشده، می توانند حتی تا شش ماه نیز خارج از یخچال نگهداری شوند، اما از زمانی که درشان باز می شود، درست مانند شیر پاستوریزه باید در موردشان عمل کرد؛ یعنی حداکثر تا 48 ساعت در محیط یخچالی قابل نگهداری خواهند بود.

جالب این که طبق استانداردها در این نوع شیر، هیچ گونه نگهدارنده ای به کار نرفته است، مگر آن که کسی تخلف کند.

سالم سازی شیر

باید توجه کرد شیرهای پاستوریزه و استریلیزه خیلی بهتر و بهداشتی تر از شیرهای خام هستند. حتی اگر به آمار هم مراجعه کنیم، اغلب موارد فساد و آلودگی هایی که با شیر به وجود می آید، بیشتر مربوط به شیرهای خام است.

حتی در حال حاضر هم بعضی از فروشگاه ها در سطح شهر، شیر خام را می گیرند و خودشان با روش هایی آن را سالم سازی می کنند و سپس در اختیار مردم می گذارند، اما از آنجا که معمولا این سالم سازی یا بخوبی صورت نمی گیرد یا اصلا انجام نمی شود، احتمال آلودگی در این شیرها خیلی زیاد است.

در روش سنتی هم که می گفتند باید شیر خام را 20 دقیقه جوشاند تا سالم سازی شود، مشکلاتی وجود دارد. درواقع تصور کنید یک ماده خوراکی که 20 دقیقه بجوشد، تقریباً دیگر مواد مغذی خود را از دست می دهد. بنابراین، این شیوه نیز روش درستی نیست.

با این حال، اگر در مواردی با این مساله روبه رو شدید که مثلاً شیر خام تازه ای را به شما هدیه دادند و شما خواستید آن را در منزل سالم سازی کنید، بهترین روش این است که شیر را در ظرفی بریزید، روی شعله ملایم حرارت قرار دهید و از همان لحظه اول شروع به هم زدن آن کنید. حتی یک لحظه هم این هم زدن را متوقف نسازید.

دلیل این کار، آن است که حرارت به صورت یکنواخت به تمام قسمت های شیر برسد. زمانی که اولین حباب جوش را در حال هم زدن مشاهده کردید، آن را خاموش کنید و مطمئن شوید که این شیر کاملاً سالم شده است.

کسانی که از شیر محرومند

شاید بشناسید بعضی از افرادی را که قادر به خوردن شیر نیستند. البته تعداد این اشخاص خیلی کم است؛ ولی یکی از موارد خیلی شایع آن کسانی هستند که نسبت به قند شیر یا قند لاکتوز تحمل ندارند.

همان طور که می دانید مهم ترین قند شیر، لاکتوز است و بعضی از افراد به صورت ژنتیکی و از بدو تولد، آنزیمی که بتواند این قند را تجزیه کند، ندارند.

در نتیجه وقتی شیر می خورند، این لاکتوز در محیط روده شکسته نمی شود و در اثر میکروارگانیسم هایی که آنجا هستند، تخمیر بی هوازی شده، مقدار زیادی گاز ایجاد می کند و به نفخ و اسهال منجر می شود.

این افراد ناچارند از شیرهایی که لاکتوز آنها در صنایع غذایی به صورت صنعتی جدا یا شکسته شده استفاده کنند که همان شیرهای کم لاکتوز یا بدون لاکتوز هستند.

کسانی که این مشکل را دارند حتی در دوران نوزادی نیز نمی توانند از شیر مادر تغذیه کنند و باید شیرهای مصنوعی بدون لاکتوز که به صورت خاص است، به آنها داده شود.

اشخاصی هم هستند که به دلیل مصرف نکردن شیر در طولانی مدت، دچار این مشکل می شوند؛ برای مثال فردی که در زمان شیرخوارگی از شیر مادر تغذیه کرده و بعد از آن هم شیر پاستوریزه خورده؛ ولی از سن دو سالگی تا زمانی که به مقطع راهنمایی و دبیرستان برسد دیگر لب به شیر نزده است، اگر یکباره بخواهد بعد از چند سال شیر مصرف کند، ممکن است تولید آنزیم لاکتوز در دستگاه گوارش او خاموش شده و این آنزیم را به اندازه کافی نداشته باشد.

در نتیجه احتمال دارد به صورت مقطعی همه آن عوارض را مانند افرادی که به صورت ژنتیکی و مادرزادی آنزیم لاکتوز ندارند، پیدا کند. به این افراد توصیه می شود از مقدار کم، مصرف شیر را شروع کنند و به تدریج مقدار آن را افزایش دهند تا تولید آنزیم لاکتوز در دستگاه گوارش آنها به حالت طبیعی برسد و مانند یک فرد معمولی بتوانند شیر را هضم کنند و مورد استفاده قرار دهند.

فقط شیر پاستوریزه مصرف کنید

شیر خامی که از حیوان دوشیده می شود، احتمال دارد با خیلی از میکروارگانیسم هایی که روی پستان حیوان یا دست آلوده یا ظرف شیر وجود دارد، آلوده شود و خیلی از این میکروب ها باعث فساد شیر می شود.

این فساد به آن معناست که ممکن است کیفیت شیر را پایین بیاورد، ولی الزاما به بیماری منجر نشود. اما خیلی از این میکروارگانیسم ها هم به اصطلاح پاتوژن یا بیماری زا هستند.

از آنجا که شیر خودش یک ماده بسیار مغذی برای همین میکروب هاست، اگر آنها به این ترتیب وارد شیر شود، داخل شیر رشد می کند و باعث آلودگی شدید آن می شود. در نتیجه کسی که شیر را مصرف می کند، ممکن است به بیماری های خطرناکی مانند تب مالت و سایر بیماری های عفونی دستگاه گوارش مبتلا شود.

به همین دلیل در صنایع غذایی شیر را پاستوریزه می کنند. پاستوریزاسیون، فرآیندی است که طی آن شیر را از لوله های بسیار نازک و ظریفی عبور می دهند و در کسری از ثانیه حرارت حدود 70 تا 80 درجه سانتی گراد را به تمام قسمت های شیر می رسانند.

از آنجا که مقاوم ترین عامل بیماری زایی که حرارت را تحمل می کند، عامل بیماری سل است، درواقع این عامل بیماری زا به عنوان شاخص کیفیت پاستوریزاسیون در آزمایشگاه های میکروبیولوژی کارخانه های شیر پاستوریزه ارزیابی می شود.

اگر این میکروارگانیسم وجود نداشته باشد، می گویند پاستوریزاسیون با کیفیت عالی انجام شده و در نتیجه شیر را بسته بندی و در جامعه عرضه می کنند.