

## شیر، غذایی که ضامن سلامتی شماست

دریافت کلسیم، پروتئین و شیر در دوران کودکی موجب بهبود قابل توجه در توانایی جسمی و حرکتی در دوران بزرگسالی می شود.



سلامت نیوز: دریافت کلسیم، پروتئین و شیر در دوران کودکی موجب بهبود قابل توجه در توانایی جسمی و حرکتی در دوران بزرگسالی می شود.

نوشیدن شیر در دوران کودکی موجب بهبود توانایی ورزشی و افزایش تعادل در دوران بزرگسالی می شود. عادت دادن کودکان به نوشیدن شیر، فواید ماندگاری از جمله بهبود توانایی جسمی و حفظ تعادل در دوران میانسالی و سالمندی دارد.

مطالعات جدید نشان می دهند که افزودن 1 لیوان شیر به رژیم غذایی روزانه کودکان موجب 5 درصد افزایش در سرعت راه رفتن و 25 درصد کاهش در خطر عدم حفظ تعادل در دوران بزرگسالی می شود. این یافته به ویژه در افراد بالای 65 سال اهمیت زیادی دارد، زیرا جمعیت این گروه سنی تا سال 2030 به بیش از دو برابر می رسد.

محققان انگلیسی در مطالعه ای که انجام دادند، عادت های تغذیه ای دوران کودکی بیش از 1500 مرد 62 تا 86 ساله را مورد بررسی قرار دادند. آنها تاثیر رژیم غذایی به ویژه مصرف شیر، پروتئین، کلسیم و چربی در دوران کودکی را بر توانایی جسمی و قدرت تحرک آنها از جمله توانایی پیاده روی، دراز و نشست و آزمون های تعادل در زمان فعلی مطالعه نمودند.

نتایج نشان داد که دریافت کلسیم، پروتئین و شیر در دوران کودکی موجب بهبود قابل توجه در توانایی جسمی و حرکتی در دوران بزرگسالی می شود. همچنین مشخص شد که عادات غذایی خوب در دوران کودکی مانند نوشیدن شیر و خوردن صبحانه در دوران بزرگسالی نیز ادامه می یابند. نوشیدن شیر به ویژه در وعده صبحانه موجب تامین مواد مغذی حیاتی در طول روز می شود.

شیر یکی از غنی ترین منابع کلسیم بوده و هر لیوان آن حاوی 8 گرم پروتئین با کیفیت بالا می باشد. بر اساس راهنمای رژیم غذایی تدوین شده در سال 2010 توصیه می شود که کودکان 2 تا 3 ساله روزانه 2 لیوان، کودکان 4 تا 8 ساله 2.5 لیوان و نوجوانان و بزرگسالان روزانه 3 لیوان شیر بنوشند.