



## پسرها باید بیشتر شیر بخورند!

همه ما بارها و بارها شنیده‌ایم مصرف روزانه لبنیات برای حفظ سلامت لازم و ضروری است...

سلامت نیوز: همه ما بارها و بارها شنیده‌ایم مصرف روزانه لبنیات برای حفظ سلامت لازم و ضروری است...

متأسفانه، سرانه مصرف شیر و لبنیات در کشور ما بسیار پایین است. یعنی حدود یک‌چهارم سرانه مصرف لبنیات در کشورهای پیشرفته‌ای مانند آلمان، فرانسه و هلند. ما ایرانی‌ها در بهترین حالت ممکن، سالی 80 لیتر شیر و لبنیات مصرف می‌کنیم، در حالی که هر فرد هلندی سالیانه حدود 480 لیتر شیر و لبنیات می‌خورد. به همین دلیل هم هست که آمار ابتلا به بیماری‌های استخوانی، بیماری‌های مربوط به دهان و دندان و اختلالات رشدی در ایران بسیار بیشتر از کشورهای اروپای غربی است. با این مقدمه، در این بخش قصد داریم به بررسی چند سوال اساسی درباره میزان مناسب مصرف شیر و لبنیات روزانه در هر گروه سنی بپردازیم و ببینیم که اصلاً منظور از هر یک واحد لبنیات، چیست؟ دکتر سیدمسعود کیمیایگر، متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی، طی گفت‌وگویی صمیمانه، به سوال‌های «زندگی مثبت» در این زمینه پاسخ داده‌اند.

بیشتر افراد فکر می‌کنند نیاز به مصرف شیر و لبنیات برای گروه‌های سنی و جنسی مختلف، یکسان است و نیاز بدن تمام ما به مصرف لبنیات، به یک اندازه است در صورتی که اصلاً این‌طور نیست. بهتر است بدانید نیاز بدن بچه‌های زیر 5 سال به این گروه از مواد غذایی، حدود 1/5 واحد در روز، نوجوان‌های پسر 3 واحد، نوجوان‌های دختر 2/5 واحد، خانم‌های شیرده 3/5 تا 4 واحد، خانم‌های باردار حدود 2/5 واحد و نیاز بدن مردها و زن‌های بزرگسال هم به شیر و لبنیات، نزدیک به 2 واحد در طول روز است. البته بهتر است برای پیشگیری از دریافت کالری اضافی و ابتلا به اضافه‌وزن و چاقی، لبنیات کم‌چرب را جایگزین انواع پرچرب آنها کنید.

### هر واحد لبنیات یعنی چند واحد لبنیات؟

برخی از افراد، می‌دانند باید چند واحد لبنیات در طول روز مصرف کنند اما نمی‌دانند منظور از هر 1 واحد لبنیات، چیست. بد نیست تمام افراد بدانند هر یک واحد لبنیات برابر با 1 لیوان شیر یا 1 لیوان ماست یا حدود 30 گرم پنیر یا نزدیک به 2 لیوان دوغ است. البته بهتر است دوغ مصرفی‌تان از نوع کم‌نمک باشد. بستنی به دلیل چربی و کالری بالایی که دارد، نمی‌تواند در گروه لبنیات جای بگیرد اما می‌توان مقدار مناسبی از کشک را به‌عنوان یک واحد لبنیات در برنامه غذایی روزانه گنجانده. معمولاً کشک‌های پاستوریزه، بسیار غلیظ هستند. اگر بتوانید کشک را با کمک آب، به اندازه غلظت شیر، رقیق کنید، هر یک لیوان کشکی که به غلظت شیر درآمده باشد، یک واحد لبنیات محسوب می‌شود. این در حالی است که هر نصف لیوان کشک غلیظ، برابر با یک واحد لبنیات به حساب می‌آید. البته حواستان باشد کشک از نظر وجود املاحی مانند کلسیم و پروتئین در زمره لبنیات قرار می‌گیرد و گرنه بحث وجود ریبوفلاوین و ویتامین‌هایی که در شیر، ماست و پنیر وجود دارد، در مورد کشک مطرح نیست.

### اگر نتوانستیم شیر بخوریم، چه کار کنیم؟

برخی از افراد، عدم تحمل لاکتوز دارند یا تمایلی به مصرف شیر، ندارند. برخی از افراد هم فقط علاقه‌ای به خوردن شیر ندارند و طعم سایر لبنیات را می‌پسندند. توصیه دکتر کیمیایگر به این گروه از افراد، این است که به جای شیر، از سایر خوراکی‌های موجود در فهرست لبنیات مانند ماست، دوغ و پنیر، در طول روز استفاده کنند. البته، مدتی هم شیر سویا در فروشگاه‌های کشور به وفور پیدا می‌شد و این محصول هم می‌توانست در صورت عدم تمایل به مصرف شیر و لبنیات، به‌عنوان منبعی از کلسیم، در طول روز

استفاده شود. این در حالی است که توزیع این محصول هم به دلیل استقبال کمی که از آن شد، به صورت بسیار محدودی درآمد و دیگر کمتر در فروشگاه‌های مواد غذایی به چشم می‌خورد.

شیر جایگزین دارد؟

گروهی از افراد، دوست دارند بدانند آیا بین سایر خوراکی‌ها، گروهی از آنها می‌توانند مانند شیر و لبنیات، مقداری از کلسیم مورد نیاز روزانه را تامین کنند یا نه؟ در این مورد هم باید بگوییم اگر ماهی‌های ریزاستخوان و نرم‌استخوان مانند ماهی کیلکا، قزل‌آلا یا ساردین را به خوبی بپزید، درحدی که استخوان‌های آنها هم نرم و قابل‌خوردن شوند، می‌توانید مقداری از کلسیم مورد نیاز بدنتان را از این طریق تامین کنید. از میان خوراکی‌های دیگر حاوی کلسیم هم می‌توان به گروهی از سبزی‌های برگ سبز تیره مانند کلم بروکلی که کلسیم و جذب نسبتاً خوبی هم دارند، اشاره کرد. بد نیست بدانید جذب کلسیم شیر حدود 50 درصد و جذب کلسیم کلم بروکلی هم حدود 30 تا 35 درصد است. هرچند کلسیم موجود در لبنیات با کلسیم موجود در سایر خوراکی‌ها قابل مقایسه نیست، اما به هر حال، بیشتر خوراکی‌ها حاوی کلسیم هستند و مصرف این خوراکی‌های تازه می‌تواند مقداری از کلسیم مورد نیاز روزانه را تامین کند. ضمن اینکه بدن کنار کلسیم، به ویتامین D هم که باید از طریق نور آفتاب، به بدن برسد، نیاز دارد. اگر نتوانیم کلسیم و ویتامین D مورد نیاز بدن را به شکل طبیعی تامین کنیم، باید زیر نظر پزشک، مصرف مکمل‌های آنها را در برنامه غذایی‌مان داشته باشیم.

منبع: هفته نامه زندگی مثبت