

کاهش مصرف شیر از علل شیوع بیماری‌های قلبی است

یک متخصص تغذیه گفت: «کاهش مصرف شیر و محصولات لبنی یکی از علل شیوع بیماری‌های قلبی و عروقی در کشور است.» ...



یک متخصص تغذیه گفت: «کاهش مصرف شیر و محصولات لبنی یکی از علل شیوع بیماری‌های قلبی و عروقی در کشور است.»

دکتر فرزاد شیدفر در گفتگو با خبرنگار سامانه خبری 171؛ سلامت‌نیوز؛ با اشاره به اینکه، سرانه مصرف شیر در کشور ما از نصف حد مطلوب جهانی هم کمتر است، اظهار داشت: «سرانه مصرف فرآورده‌های شیری در ایران حدود 90 کیلوگرم است و با استاندارد جهانی که 200 تا 250 کیلوگرم را توصیه کرده فاصله زیادی دارد.»

وی افزود: «سرانه مصرف شیر یکی از شاخص‌های توسعه است که این رقم در کشورهای اروپای غربی، امریکا و کانادا بین 280 تا 500 کیلوگرم در سال می‌باشد.»

این متخصص تغذیه تصریح کرد: «شیر در هرم راهنمای غذایی از رتبه مهمی برخوردار است و به دلیل تعادل و تناسب اجزای غذایی 2 تا 3 سهم از آن در برنامه غذایی روزانه افراد توصیه می‌شود.»

وی ادامه داد: «شیر سرشار از کلسیم و پروتیین است و مصرف این نوشیدنی باعث استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها و تقویت موها و پیشگیری از ریزش آن‌ها می‌شود.»

شیدفر، مصرف شیر را در پیشگیری از پوکی استخوان مؤثر دانست و بیان داشت: «همچنین شیر به منظور استحکام و جلوگیری از شکستگی استخوان در افرادی که پوکی استخوان دارند مفید است.»

وی افزود: «مصرف روزانه شیر کم‌چرب نیز برای تنظیم وزن بدن مفید است و از ایجاد اضافه وزن و چاقی پیشگیری می‌نماید.»

این متخصص تغذیه گفت: «مصرف شیر و لبنیات، خطر بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهد، به همین جهت کاهش مصرف شیر و محصولات لبنی در کشور می‌تواند یکی از علل شیوع بیماری‌های قلبی و عروقی باشد.»

شیدفر تصریح کرد: «شیر به دلیل داشتن کلسیم و پروتیین در سلامت و رشد استخوان‌های قدی نقش مهمی دارد، به منظور بهبود قد در جوانان و نوجوانان، توصیه می‌شود شیر در سبد غذایی خانواده قرار گیرد.»

این متخصص تغذیه اظهار داشت: «همچنین افرادی که شیر و فرآورده‌های لبنی استفاده نمی‌کنند باید با تجویز پزشک از قرص‌های حاوی کلسیم استفاده کنند تا از بیماری‌های قلبی و عروقی، چاقی و پوکی استخوان پیشگیری نمایند.»