

بهترین زمان نوشیدن شیر



ازجمله پرسش‌هایی که پرسیده می‌شود این‌که بهترین و بدترین زمان مصرف شیر چه وقتی است و میزان مصرف آن برای گروه‌های مختلف سنی چه مقدار باید باشد و هر لیوان شیر چند کالری دارد؟

ازجمله پرسش‌هایی که پرسیده می‌شود این‌که بهترین و بدترین زمان مصرف شیر چه وقتی است و میزان مصرف آن برای گه‌ها، مختلف سنی، چه مقدار، باید باشد ه ه لمان، شت چند کاله، داد؟ اگر با مصرف شیر دچار نفخ و دل درد نمی‌شوید، بهترین زمان مصرف آن قبل از خواب است، زیرا در حین خواب، بدن این فرصت را دارد که کلسیم و پروتئین خود را از این ماده غذایی تامین کند. همچنین چون شیر حاوی تریپتوفان است به برقراری خوابی آرام و راحت کمک می‌کند.

البته مصرف یک واحد شیر (یک لیوان) در وعده صبحانه نیز توصیه می‌شود چون موجب رفع بی‌حالی، بی‌حوصلگی و عصبانیت می‌شود و مغز را برای یادگیری بیشتر و یادآوری آسان‌تر آماده کرده و چون کلسیم شیر از جذب آهن غذا جلوگیری می‌کند و صبحانه کمترین میزان آهن را دارد، مصرف شیر در این وعده مطلوب است، اما بدترین زمان مصرف شیر در وعده ناهار است، چراکه جلوی اشتها بخصوص اشتهای کودکان را می‌گیرد و از جذب آهن و روی محصولات گوشتی می‌کاهد. در طب سنتی آمده است افراد سالمند مبتلا به پوکی استخوان و آرتروز، شیر را با دارچین میل کنند. دارچین سردی شیر را می‌گیرد و باعث افزایش جذب مواد مغذی شیر می‌شود. در ضمن ویتامین C موجود در میوه‌ها به جذب بهتر آهن و کلسیم شیر کمک می‌کند، بنابراین مصرف شیر همراه میوه‌های تازه پیشنهاد می‌شود.

هر لیوان شیر چند کالری دارد؟

هر لیوان شیر معادل 240 گرم است و یک لیوان شیر بی‌چربی 90 کالری، یک لیوان شیر کم‌چربی 120 کالری و یک لیوان شیر پرچرب 150 کالری انرژی تولید می‌کند.

شیر به طور معمول هنگامی که از گاو، گوسفند، شتر و بز دوشیده می‌شود، حاوی 3.5 درصد چربی است و شیرهایی با چربی بالاتر از 2.5 درصد پرچرب و پایین‌تر از آن کم‌چرب محسوب شده و به آن دسته از شیرهایی که بین 0.5 - 0.1 درصد چربی دارد، شیر خامه گرفته می‌گویند.

شیرهای با 1.5 درصد چربی برای افرادی که تحرک کافی دارند، شیرهای 2.5 درصد برای کودکان و ورزشکاران و شیر خامه گرفته به دلیل نداشتن کلسترول برای مصرف روزانه مناسب است.

چند لیوان شیر بنوشیم؟

بهتر است در طول روز، کودکان زیر هفت سال 1.5 تا دو لیوان، پسرها در سن بلوغ سه لیوان، دخترها در همین سن 2.5 لیوان، افراد بالغ و سالمند دو لیوان و خانم‌های شیرده و باردار 3.5 تا چهار لیوان شیر در کنار مصرف سایر لبنیات بنوشند. برای آن‌که کودک به نوشیدن شیر ترغیب شود بهتر است دو لیوان شیر را به چهار نصف لیوان تقسیم کرده و در فواصل معینی که بهتر است در میان وعده‌ها باشد به او بخورانید. شیری که به سوپ کودک افزوده می‌شود جزو واحد شیر محسوب می‌شود به شرطی که زیاد در غذا نجوشد و اواخر پخت به غذا افزوده شود. اگر طعم و بوی شیر برای خانم‌های باردار آزاردهنده است می‌توانند از شیر خشک استفاده کنند.