

## حتما شیر بخورید چون جایگزین ندارد

از اصلی ترین عوارض مصرف نکردن یا حتی کم مصرف کردن شیر و دیگر فرآورده های لبنی در سنین پایین، ابتلا به کوتاه قدی و پوسیدگی دندان ها و در بزرگسالی پوکی استخوان است.



از اصلی ترین عوارض مصرف نکردن یا حتی کم مصرف کردن شیر و دیگر فرآورده های لبنی در سنین پایین، ابتلا به کوتاه قدی و پوسیدگی دندان ها و در بزرگسالی پوکی استخوان است.

شیر یکی از نوشیدنی‌هایی است که مصرف روزانه آن از دوران کودکی تا بزرگسالی بسیار لازم و ضروری است.

به گزارش جام جم، اما مشکلی که وجود دارد این که چون طعم شیر باب میل برخی افراد نیست و تعدادی هم از نفاخ و ملین بودن آن بخصوص در ساعات اولیه روز که خارج از خانه به سر می برند گله مندند، دوست دارند بدانند، اگر فرآورده های لبنی همچون خامه، پنیر، کره، کشک، ماست، دوغ یا بستنی و حتی قره قروت را جایگزین شیر کنند، می توانند از خواص و ارزش تغذیه این فرآورده ها به اندازه شیر بهره مند شوند یا خیر؟ همچنین سوالی که بسیار پرسیده می شود این که در میان خوراکی های غیر لبنی، چیزی هست که بتوان آن را جایگزین شیر یا دیگر لبنیات کرد؟

از اصلی ترین عوارض مصرف نکردن یا حتی کم مصرف کردن شیر و دیگر فرآورده های لبنی در سنین پایین، ابتلا به کوتاه قدی و پوسیدگی دندان ها و در بزرگسالی پوکی استخوان است. به همین دلیل بر اساس اتفاق نظر متخصصان علوم غذایی یک کودک پس از این که از شیر مادر گرفته می شود تا زمانی که بالغ می شود و سپس سالمند می شوند حداقل به سه واحد لبنیات در روز نیاز دارد. اما خانم ها در سه ماهه دوم بارداری چهار واحد، در سه ماهه سوم پنج واحد و در صورتی که دوقلویی در کار باشد به شش تا هفت واحد لبنیات نیاز دارند و این میزان در دوران شیردهی به پنج تا شش واحد لبنیات هم می رسد.

خوب است بدانید هر واحد لبنیات می تواند معادل یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست سرخالی یا دو لیوان دوغ غلیظ (ترجیحا کفیر) یا 30 تا 40 گرم ( به اندازه یک قوطی کبریت) پنیر یا نصف لیوان بستنی باشد.

فرآورده های لبنی را می شود جایگزین شیر کرد؟

اگر کسی ماست و پنیر را بیشتر بخورد و شیر را کمتر، مشکلی دامن و گریبانش را نمی گیرد؛ اما چون در کشور ما کمبودهای تغذیه ای وجود دارد، به همت متخصصان علوم و صنایع غذایی بیشتر شیرها با ویتامین ها و تعدادی از املاح بخصوص ویتامین A، D و کلسیم غنی شده است و چون این ریز مغذی ها اثرات مثبتی بر کارکردهای طبیعی بدن، بخصوص عملکرد هورمون ها دارند، بهتر است در کنار مصرف ماست، پنیر و دیگر فرآورده های لبنی کم چرب، روزانه یک لیوان شیر نوشیده شود، اما توصیه می شود در صورتی که شیر در دسترس نبود یا مشکلات گوارشی، جرات نوشیدن شیر را از شما گرفته است، هر نوع لبنیات کم چربی را که در اختیار دارید در برنامه غذایی خود بگنجانید و تا واحدهای مورد نیاز لبنیات روزانه را دریافت نکرده اید، شب نخوابید.

ارزش غذایی ماست به شیر نزدیک تر است

اگر بخواهیم شیر و ماست را از نظر ارزش تغذیه ای با هم مقایسه کنیم تفاوت چندانی با هم ندارد؛ چون ماست تخمیر می شود و در فرآیند تخمیر بر میزان ریزمغذی های ماست بخصوص ویتامین های گروه B آن افزوده می شود، می توان گفت ماست بهترین فرآورده لبنی است و از آنجا که شیر در حین تبدیل شدن به ماست حرارت می بیند، درصدی از آب آن تبخیر می شود و در نتیجه یک لیوان سرخالی ماست معادل یک لیوان شیر ارزش دارد با این نوید که میزان کالری ماست اندکی از شیر کمتر است. این را هم بدانید هر چه ماست ترش تر باشد کلسیم و املاح معدنی اش بهتر جذب بدن می شود.

ارزش پروتئینی پنیر کمتر از شیر و ماست

خوب است بدانید 20 درصد پروتئین شیر محلول و 80 درصد آن غیر محلول است. زمانی که از شیر، پنیر گرفته می شود بیشتر پروتئین های محلول شیر که ضروری و مرغوب است خارج و وارد آب پنیر می شود. در نتیجه ارزش پروتئینی پنیر کمتر از شیر و ماست است، اما چون به ازای هر کیلو پنیر بسته به نوع آن هشت تا 15 لیتر شیر استفاده می شود و پنیر حاصله متراکم و

فشرده است، معمولا در مقایسه با دیگر فرآورده های لبنی کلسیم بیشتری دارد و به همین دلیل یک قوطی کبریت پنیر معادل یک لیوان شیر، کلسیم و کالری دارد. البته این را بدانید پنیرهای پرچرب همچون پنیر خامه ای در گروه لبنیات قرار نداشته و کلسیم بالایی ندارد و حتی در مقایسه با سبزیجات خام، کلسیم کمتری نیز دارد. یک قاشق غذاخوری پنیر خامه ای 12 میلی گرم، یک فنجان کلم بروکلی خام 43 میلی گرم، یک فنجان کلم پیچ خام 90 میلی گرم و یک عدد کنگرفرنگی 56 میلی گرم کلسیم دارد. در ضمن آگاه باشید محصولاتی که حاوی پودر آب پنیر هستند ارزش پروتئینی بالایی دارند.

کره و خامه ربطی به لبنیات ندارد!

به طور کلی شیر دوشیده شده از دام 3.5 درصد چربی دارد، ولی خامه صبحانه 20 تا 35 درصد و کره تا 80 درصد چربی دارد و چون چربی مازاد به این دو فرآورده افزوده می شود در گروه چربی ها قرار گرفته اند و از آن جایی که در هر گرم چربی 9 کالری انرژی نهفته است، در نتیجه در 100 گرم خامه با چربی 20 درصد حدود 180 کالری و در همین میزان کره با 80 درصد چربی تا حدود 700 کالری انرژی نهفته است که با احتساب کالری قند و پروتئین این دو محصول میزان انرژی زیادی و چاق کنندگی آنها بالاتر خواهد رفت. این را هم بدانید هر چه فرآورده لبنی چرب تر باشد میزان جذب کلسیم آن کمتر است.

کشک و قره قروت چطور؟

در صورتی که به کشک آرد اضافه نشده باشد و میزان رطوبت آن زیاد نباشد و به خوبی خشک و از شیر چربی گرفته تهیه شده باشد منبع غنی از پروتئین و کلسیم است و برخلاف خامه و کره کالری بالایی ندارد.

درباره قره قروت هم خوب است بدانید هر چه این فرآورده بافت متراکم، سخت و طعم ترش تری داشته باشد در مقایسه با ماده اولیه آن که دوغ باشد حاوی ویتامین B2، کلسیم و ویتامین D بیشتری است. اما باید بدانید به دلیل آن که امروزه قره قروت به دو روش گرمادهی یا غربالگری آبدگیری می شود، میزان مواد مغذی آن در واحد حجم یکسان نبوده و نمی توان گفت همه قره قروت ها این مزیت را دارند. در ضمن کشک، دوغ و قره قروت در صورتی که شور و پرمنک باشد، برای افراد با فشار خون بالا و نارسایی کلیوی منع و برای افراد سالم و کودکان محدودیت مصرف دارد. نوشیدن روزانه کفیر کم نمک به دلیل آن که نوعی محصول پروبیوتیک و فراسودمند است به همراه غذاهای غیر گوشتی توصیه می شود.

مصرف روزانه بستنی، هرگز

اگر بخواهیم یک لیوان بستنی شیری خامه و شکر دار را با یک لیوان شیر مقایسه کنیم، متوجه می شویم که انرژی موجود در آن سه تا پنج برابر بیشتر از یک لیوان شیر است و تقریباً یک چهارم کالری روزانه بدن ما را تامین می کند. بستنی در مقایسه با شیر بیش از دو تا سه برابر چربی دارد. میزان پروتئین آن کمی بالاتر، ولی کلسیم و برخی ریزمغذی های آن به دلیل چربی بالای محصول قابلیت جذب پایینی داشته و نباید آن را جایگزین شیر تازه یا فرآورده های لبنی کم چرب کرد. ضمن این که بستنی به دلیل دارا بودن شکر باید از واحدهای لبنی افراد چاق و دیابتی حذف شود.

شیر در میان غیر لبنی ها جایگزین ندارد

واقعیت این است، درشت مغذی هایی چون پروتئین، کربوهیدرات و چربی شیر را می توان از طریق منابع غذایی غیرلبنی نظیر تخم مرغ، انواعی از میوه و سبزیجات، برنج، نان، ماکارونی و سیب زمینی به دست آورد، ولی ریزمغذی هایی چون ویتامین ها و مواد معدنی شیر بویژه کلسیم را نمی توان از غذاهای غیر لبنی با همان قدرت جذب و مرغوبیت بالای شیر دریافت کرد. ضمن این که مکمل های کلسیم نیز به هیچ وجه نمی توانند جای شیر و فرآورده های آن را بگیرند. البته به گفته برخی کارشناسان تغذیه، محصولاتی چون گردو، کنجد، کلم بروکلی، شلغم و برخی دیگر از خوراکی ها قابلیت جایگزین شدن را دارد، اما باید بدانید در این محصولات چون ترکیبات خشبی و فیبری وجود دارد، ممکن است در جذب مواد معدنی مثل آهن، کلسیم و روی اختلال ایجاد کنند. درباره آب پرتقال و شیرسویا نیز که گفته می شود به طور طبیعی کلسیم دارد باید بدانید مقدار کلسیم این نوشیدنی ها چندان قابل توجه نیست و اگر بخواهید نیاز بدنتان به کلسیم را از این گروه نوشیدنی ها تامین کنید، باید آنهایی را که با کلسیم غنی شده اند، انتخاب کنید. در نتیجه آگاه باشید شیر و فرآورده های آن در بین خوراکی های غیرلبنی جایگزین مناسبی ندارد.