

شیر چند درصد چربی بخوریم؟



شیر، نوشیدنی‌ای بسیار مغذی و سرشار از کلسیم، پروتئین، ویتامین‌های گروه B، به خصوص ویتامین B₂ است و به همین دلیل باید در وعده غذایی صبحانه یا میان‌وعده‌ها گنجانده شود.

شیر، نوشیدنی‌ای بسیار مغذی و سرشار از کلسیم، پروتئین، ویتامین‌های گروه B، به خصوص ویتامین B₂ است و به همین دلیل باید در وعده غذایی صبحانه یا میان‌وعده‌ها گنجانده شود.

این روزها افزایش لبنیات پرچرب در سوپرمارکت‌ها و تمایل مردم به مصرف آنها باعث نگرانی کارشناسان تغذیه و متخصصان قلب و عروق شده است چراکه تجمع چربی در بدن، اثر مستقیم بر رگ‌های قلب دارد و باعث تصلب شرایین می‌شود.

درحقیقت مصرف لبنیات پرچرب در درازمدت باعث بروز فشارخون و تنگ شدن رگ‌های اصلی قلب می‌شود و اگر مصرف این‌گونه چربی‌ها بدون تحرک و ورزش هم باشد، این خطر تشدید خواهد شد. از سوی دیگر، هنوز فرهنگ صحیح استفاده متعادل از مواد غذایی در جامعه جا نیفتاده است، به طوری که در برنامه غذایی خیلی از خانواده‌ها، لبنیاتی مانند شیر یا جایگاهی ندارد یا آنقدر بیش‌ازحد مصرف می‌شود که باعث ایجاد کم‌خونی در کودکان و بزرگسالان یا افزایش فشارخون در آنها می‌شود درحالی که تناسب، تعادل و تنوع، 3 اصل تغذیه است.

بنا به توصیه متخصصان، چربی لبنیات مصرفی نباید بیش از 2.5 درصد باشد، مگر در موارد خاص؛ مثلاً افزایش وزن در افراد لاغر یا کودکان دچار سوءتغذیه و سوءجذب و افراد مبتلا به بیماری‌های کاهش‌دهنده وزن مانند سرطان.

البته میزان شیر مورد نیاز افراد مختلف با هم تفاوت دارد؛ کودکان زیر 7 سال روزانه به 1.5 لیوان شیر، نوجوانان در سن رشد و سنین 7 تا 12 سال 2 لیوان و پسرها در سن بلوغ به 3 لیوان شیر و دختران در این سن به 2.5 لیوان شیر در روز نیاز دارند.

خانم‌های شیرده و باردار هم باید روزی 3 تا 3.5 لیوان شیر در رژیم غذایی خود داشته باشند و افراد بزرگسال نیز روزانه 2 لیوان شیر بنوشند.

بسیاری از خانم‌ها با بیان این مساله که نوشیدن شیر در دوران بارداری با مزاج آنها سازگار نیست و باعث یبوست یا اینکه در دوران شیردهی‌شان، نفخ نوزاد می‌شود، مصرف این ماده غذایی را کنار می‌گذارند درحالی که شیر نه تنها یبوست‌آور نیست بلکه به رفع این مشکل نیز کمک می‌کند؛ به خصوص اگر صبح‌ها ناشتا مصرف شود و دمای آن نیز برخلاف دمای محیط باشد، یعنی در زمستان شیر ولرم و در تابستان شیر سرد. البته از نظر ارزش غذایی و هضم و جذب تفاوتی در نوشیدن شیر گرم یا سرد وجود ندارد، بلکه فرد در هوای گرم تمایل بیشتری به نوشیدنی سرد و در هوای سرد نوشیدنی ولرم دارد.