

چرا لبنیات کم چرب

وقتی برای خرید لبنیات به سوپرمارکت می‌روید، کدام محصول را انتخاب می‌کنید؟ کم چرب یا پرچرب؟ همیشه متخصصان تغذیه مصرف انواع کم چرب و حتی بدون چربی را توصیه می‌کنند...



follow us: jamejamsara.ir

وقتی برای خرید لبنیات به سوپرمارکت می‌روید، کدام محصول را انتخاب می‌کنید؟ کم چرب یا پرچرب؟ همیشه متخصصان تغذیه مصرف انواع کم چرب و حتی بدون چربی را توصیه می‌کنند، اما کم نیستند آنهایی که طعم لبنیات کم چرب را نمی‌پسندند و سراغ خوشمزه‌های پرچرب، اما پرخطر می‌روند؛ هرچند که این روزها اوضاع حسابی فرق کرده و سبد خرید روزانه مردم از این محصولات خالی است. **جام جم سرا: مقصر ماجرا هم چیزی نیست جز روغن پالم؛ روغنی اشباع شده حاوی اسیدهای چرب که سلامت قلب و عروق را تهدید می‌کند و به گفته وزیر بهداشت در شیر و ماست پرچرب تولید شده در برخی کارخانه‌ها وجود دارد. حاشیه‌های «پالم» همچنان ادامه دارد و مردم نمی‌دانند چه برندی مصرف کنند که کمترین ضرر را داشته باشد، اما بدون شک کم‌چرب‌ها بهترین‌ها هستند.**

نیاز بدن به کلسیم در مقایسه با دیگر مواد معدنی در همه گروه‌های سنی بیشتر است. به‌عنوان مثال نیاز بدن به آهن در حالت عادی روزانه حدود 12 تا 15 میلی‌گرم است، اما این مقدار برای کلسیم باید حدود یک گرم (1000 میلی‌گرم) باشد. این در حالی است که به گفته دکتر تیرنگ نیستانی، متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی در صنایع غذایی کشورمان غیر از لبنیات، تقریباً ماده غذایی دیگری نداریم که به اندازه شیر، کلسیم داشته باشد. درواقع هر یک لیوان شیر یا 250 میلی‌لیتر شیر چیزی حدود 300 میلی‌گرم کلسیم دارد و اگر در روز دو لیوان یعنی حدود 500 سی‌سی شیر یا ماست مصرف کنیم، تقریباً 50 درصد نیاز روزانه به کلسیم تامین خواهد شد. همچنین شیر یک نوشیدنی بسیار مغذی است و علاوه بر کلسیم حاوی پروتئین و ویتامین‌های گروه B بویژه ویتامین B2 نیز هست.

راز لبنیات کم‌چرب

خیلی‌ها فکر می‌کنند انتخاب لبنیات پرچرب باعث اضافه وزن می‌شود و به همین دلیل هم فقط افراد چاق باید انواع کم چرب را انتخاب کنند و لاغرها با خیال راحت می‌توانند سراغ لبنیات با 2.5 درصد چربی و بالاتر بروند. بد نیست بدانید یک لیوان شیر 2.5 درصد چربی حدود 200 کیلوکالری انرژی دارد و اگر فردی دو لیوان شیر در روز می‌خورد، یعنی 400 کالری فقط از شیر دریافت می‌کند. پس در صورتی که این مقدار کالری دریافتی بیش از کالری مورد نیاز روزانه فرد و درواقع مازاد باشد، می‌تواند در کوتاه مدت باعث اضافه وزن و چاقی شود.

البته این همه ماجرا نیست، چراکه دکتر نیستانی در گفت‌وگو با جام‌جم می‌گوید: کلسیم در فاز آبی لبنیات وجود دارد و نه در فاز چربی و هر چه چربی لبنیات افزایش یابد، علاوه بر این که مقدار کالری محصول بالاتر می‌رود، مقدار کلسیم موجود در آن هم کمتر می‌شود.

این دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی اضافه می‌کند: کلسیم و پروتئین شیر با حرارت دیدن تغییر پیدا نمی‌کند، ولی شکل مولکول پروتئین تغییر می‌کند و عمل هضم را سخت‌تر می‌کند. پس اگر در هضم شیر مشکل دارید، نباید پیش از مصرف آن را گرم کنید. همچنین برخلاف تصور بسیاری از افراد، استفاده از شیر یا خامه در غذاها کار اشتباهی نیست، چون با افزایش چگالی مواد مغذی باعث غنی شدن ماده غذایی از نظر کلسیم و پروتئین می‌شود و می‌تواند تا حدی نیاز روزانه افراد، بویژه کودکان بدغذا و سالمندان بیمار را به کلسیم تامین کند.

کم‌چرب بدون افزودنی

بعضی‌ها طعم شیر بویژه انواع کم‌چرب را اصلاً دوست ندارند و به همین دلیل هم آن را با موز، شکلات، پودر کاکائو... مخلوط می‌کنند. حتی خیلی‌ها هنگام نوشیدن چای به آن شیر اضافه می‌کنند و بر این باورند با این کار، کلسیم بیشتری به بدنشان می‌رسد.

فراموش نکنید افزودن چنین ترکیب‌هایی جذب کلسیم را کاهش می‌دهند و مناسب کودکانی است که ماست نمی‌خورند و فقط زیر بار خوردن شیر طعم‌دار می‌روند.

غنی شده با ویتامین D

اگر نگاهی به قفسه لبنیات موجود در فروشگاه‌ها بیندازد با محصولاتی روبه‌رو می‌شوید که عبارت «غنی شده با ویتامین D» را دیدک می‌کشند. حالا این خوب است یا بد؟ درواقع حالا که می‌خواهیم انواع کم‌چرب را انتخاب کنیم چه بهتر که انتخاب سالم‌تری داشته باشیم.

به گفته دکتر نیستانی، مصرف لبنیاتی که با ویتامین D غنی می‌شود، جذب کلسیم را افزایش می‌دهد و این یعنی یک قدم به تامین کلسیم مورد نیاز روزانه‌تان نزدیک‌تر می‌شوید. البته اگر مقدار کلسیم دریافتی شما در طول روز کافی است، نیازی به مصرف این محصولات لبنی غنی شده ندارید، اما در صورت کمبود کلسیم، مصرف لبنیات غنی شده با ویتامین D بویژه برای خانم‌ها یکی از بهترین گزینه‌هاست.

پاستوریزه یا استریلیزه؟

شاید این پرسش برای شما هم پیش آمده باشد که مصرف شیرهای استریلیزه یا همان مدت‌دار بهتر است یا شیرهای پاستوریزه‌ای که تنها چند روز در یخچال قابل نگهداری است؟

اگر فکر می‌کنید شیرهای استریلیزه سالم‌تر هستند، سخت در اشتباه هستید. به گفته دکتر محمدرضا وفا، متخصص تغذیه و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در روش پاستوریزاسیون، میکروب‌های بیماری‌زای شیر از بین می‌روند، ولی میکروب‌های عامل فساد باقی می‌مانند.

بنابراین، مدت زمان ماندگاری این شیرها در یخچال سه تا پنج روز است و بعد از این مدت میکروب‌های عامل فساد حتی در دمای یخچال فعال شده و شیر خراب می‌شود، اما در روش استریلیزاسیون همه میکروب‌های بیماری‌زا و عامل فساد موجود در شیر (به دلیل این‌که شیر حرارت زیادی می‌بیند) از بین می‌روند.

بنابراین این نوع شیرها حتی در خارج از یخچال تا شش ماه قابلیت نگهداری دارد. البته به محض باز کردن بسته‌بندی این شیرها و ورود هوا داخل شیر، شرایط آنها درست شبیه شیرهای پاستوریزه می‌شود و مدت محدودی می‌توان آنها را در یخچال نگهداری کرد. همچنین شیرهای مدت‌دار به دلیل شدت حرارت بالا در مقایسه با شیرهای پاستوریزه مواد مغذی بیشتری را از دست می‌دهند. بنابراین اگر می‌خواهید شیر را به صورت روزانه یا ظرف مدت دو تا سه روز مصرف کنید توصیه می‌شود از شیرهای پاستوریزه استفاده کنید.

شیر و کره بهتر از خامه و پنیر

روغن پالم یا نخل نوعی روغن گیاهی است که از مغز میوه نخل روغنی استخراج می‌شود و در دسته روغن‌های اشباع شده قرار می‌گیرد. این روغن‌ها شامل تری‌گلیسیریدهایی است که اسیدهای چرب اشباع شده دارد و برای قلب و عروق خطرناکند و علاوه بر افزایش کلسترول بد خون، باعث گرفتگی عروق قلب می‌شود و سلامت مصرف‌کنندگان را تهدید می‌کند.

البته این‌که چطور این روغن وارد صنعت لبنیات شده و متخلفان چه کسانی هستند، قرار است بزودی مشخص بشود، اما دکتر رسول دیناروند، رئیس سازمان غذا و دارو می‌گوید احتمال وجود پالم در شیر و کره نسبت به خامه و پنیر و ماست بسیار کمتر است.

انتخاب کم‌چرب‌ها مقطعی نباشد

بعید به نظر نمی‌رسد که با معرفی کارخانه‌های متخلف، بسیاری از خانواده‌ها به مرور زمان سراغ محصولات لبنی پرچربی که در لیست سیاه نیست، بروند، اما به گفته دکتر محمدحسین عزیزی، متخصص صنایع غذایی و استاد دانشگاه تربیت مدرس، شیر طبیعی حدود 2.5 تا سه درصد چربی دارد و وقتی با ماست‌های پرچربی روبه‌رو می‌شویم که تا ۱۲ درصد چربی دارد معلوم است که آن 9 درصد چربی مازاد را از طریق روغن‌های گیاهی مثل «پالم» یا در خوشبختانه‌ترین حالت مخلوطی از پالم و خامه تامین می‌کنند. پس انتخاب لبنیات کم‌چرب نباید مقطعی شود، بلکه به این بهانه می‌توان محصولات کم‌چرب را جایگزین همیشگی شیر و ماست با چربی بالای 2.5 درصد کرد.

حذف لبنیات، ممنوع

طی چند روزی که خبر وجود پالم در برخی از محصولات لبنی پرچرب منتشر شد شاهد کاهش مصرف لبنیات حداقل بین اطرافیانمان بودیم، اما یادمان باشد سرانه مصرف لبنیات در کشور ما بسیار پایین است و بی‌اعتمادی‌هایی از این دست نباید باعث بدبینی مطلق خانواده‌ها شود. پس خیالتان از بابت سلامت لبنیات کم‌چرب راحت باشد! نمی‌خواهید که کودکتان را از رشد محروم کنید یا این‌که در آینده دچار کمبود کلسیم، پوکی استخوان و مشکلات ناشی از آن شوید.

پریسا اصولی / جام‌جم