

شیر بهتر است یا ماست یا کشک؟

لبنیات شامل شیر، ماست، پنیر، دوغ، کشک و خامه گروهی از مواد غذایی هستند که ارزش غذایی زیادی دارند.



همشهری آنلاین:

لبنیات شامل شیر، ماست، پنیر، دوغ، کشک و خامه گروهی از مواد غذایی هستند که ارزش غذایی زیادی دارند.

در هرم مواد غذایی، لبنیات جایگاه ویژه‌ای دارند و تاکید می‌شود هر فرد با توجه به سن و جنس خود، روزانه بین 2 تا 4 واحد شیر یا سایر لبنیات مصرف کند.

با دکتر سیدعلی کشاورز، متخصص تغذیه و رژیم درمانی و مدیر گروه دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران در مورد خواص این گروه غذایی صحبت کرده‌ایم.

آقای دکتر! لبنیات چه خواصی دارند و چرا تاکید می‌شود که هر روز باید آنها را در برنامه غذایی گنجانند؟

لبنیات شامل شیر، ماست، پنیر، دوغ، کشک و خامه گروهی از مواد غذایی هستند که ارزش غذایی زیادی دارند به طوری که تقریباً تنها گروه از مواد غذایی‌اند که با مصرف آنها قسمت اعظم نیازهای بدن برآورده می‌شود.

پروتئین لبنیات بسیار مرغوب و منحصربه‌فرد است، کلسیم مورد نیاز بدن را هم تامین و از بروز اختلالات و ضایعات استخوانی پیشگیری می‌کند و مصرف کافی آن در کودکان و نوجوانان نیز رشد قوی آنها را افزایش می‌دهد. لبنیات همچنین بهترین منبع انواع ویتامین‌ها از جمله ویتامین A و ویتامین‌های گروه B به ویژه B2 هستند.

مواد غذایی مختلفی که در این گروه قرار می‌گیرند، چه تفاوتی با هم دارند؟ مثلاً شیر و ماست را از نظر ارزش غذایی با هم مقایسه کنید.

شیر و ماست از نظر ارزش تغذیه‌ای تفاوتی با هم ندارند. در حقیقت ماست، همان شیری است که قسمتی از قند آن تخمیر و به اسیدلاکتیک تبدیل شده است. میزان ترشی ماست به مقدار این تخمیر بستگی دارد به طوری که هر چقدر میزان بیشتری از قند ماست تخمیر شود، ماست ترش‌تر خواهد شد. از آنجا که شیر هنگام تبدیل شدن به ماست حرارت می‌بیند و آب آن تبخیر می‌شود، پس یک لیوان سرخالی ماست به اندازه یک لیوان شیر ارزش تغذیه‌ای دارد اما مقدار انرژی ماست کمی کمتر است. از سوی دیگر، کلسیم و عناصر معدنی نیز به دلیل اسیدلاکتیک موجود در ماست بهتر جذب می‌شوند.

شیر و پنیر چگونه؟

در شیر 2 گروه پروتئین وجود دارد؛ پروتئین‌های محلول در آب که حدود (20 درصد پروتئین شیر گاو) و پروتئین‌های غیرمحلول در آب (حدود 80 درصد پروتئین شیر گاو). وقتی شیر به پنیر تبدیل می‌شود، 20 درصد پروتئین مرغوب محلول در آب وارد آب پنیر می‌شود و در واقع از بین می‌رود.

پس ارزش پروتئینی پنیر کمتر از شیر و ماست است اما از آنجا که فشرده می‌شود، معمولاً کلسیم بیشتری دارد و به همین علت گفته می‌شود یک قوطی کبریت یا 30 تا 45 گرم پنیر به اندازه یک لیوان شیر دارای کلسیم است. در گذشته آب پنیر را دور می‌ریختند اما امروزه که معلوم شده بهترین کیفیت پروتئینی را دارد، آن را خشک می‌کنند و پروتئین‌هایی که در باشگاه‌های بدنسازی مورد استفاده قرار می‌گیرد یا مکمل‌هایی که برای چاق و لاغری یا برای بیماران بدحال و بستری در آی‌سی‌یو تجویز می‌شود، از همین پروتئین تهیه می‌شود.

شیر 2.5 درصد چربی حدود 170-180 کیلوکالری انرژی دارد اما پنیرها بسیار با هم متفاوتند و با توجه به میزان آبی که دارند، درصد انرژی و کلسیم و سایر مواد مغذی‌شان متفاوت است؛ مثلاً یک قوطی کبریت پنیر سنتی با 40-50 گرم وزن، معادل یک لیوان شیر انرژی دارد.

خامه چطور؟

چربی شیر به طور متوسط حدود 3.5 درصد است؛ شیرهای معمولی حدود 2.5 و شیرهای کم‌چرب 1.5 یا کمتر از 0.5 درصد. خامه حدود 20 درصد چربی دارد. با توجه به اینکه با مصرف هر گرم چربی 9 کیلوکالری انرژی به بدن می‌رسد، پس 100 گرم خامه یعنی 20 گرم چربی و حدود 180 کیلوکالری انرژی. این انرژی فقط به چربی خامه مربوط می‌شود و باید انرژی قند و پروتئین موجود در خامه را هم در نظر بگیریم.

و کشک؟

کشک برعکس خامه است یعنی چربی پایین و پروتئین بالایی دارد. در روش‌های صنعتی- سنتی چربی شیر کاملاً گرفته می‌شود و سایر مواد باقیمانده حرارت می‌بینند تا خشک شوند. کشک منبع خوب پروتئین است. کشک خشک حدود 70 درصد پروتئین مرغوب دارد و کشک تازه برحسب مقدار آب دارای پروتئین کمتری است.

روی برخی از شیرها نوشته شده «ماندگاری طولانی بدون مواد نگهدارنده»، این موضوع حقیقت دارد یا شعاری تبلیغاتی است؟

لبنیات به 2 صورت پاستوریزه و استریلیزه در بازار وجود دارند. شیر به 2 روش پاستوریزه می‌شود؛ در یک روش طی 30 دقیقه به 60 درجه حرارت می‌دهند و در روش دوم 75-80 درجه حرارت طی 15-30 ثانیه به آن داده می‌شود و سپس شوک حرارتی می‌بینند. در پاستوریزاسیون، میکروب‌ها از بین می‌روند اما هاگ‌ها یا اسپورهای باکتری‌ها و میکروب‌ها باقی می‌مانند. در نتیجه لازم است حداکثر برای 3 تا 4 روز شیر پاستوریزه را در یخچال نگهداری کرد؛ یعنی ماندن بیش از این مدت باعث فساد شیر می‌شود.

در شیرهای پاستوریزه چون حرارت خیلی بالا نمی‌رود، تخریب مواد مغذی ناچیز است. در شیر پاستوریزه حدود 20 درصد از ویتامین B1 و 50 درصد ویتامین C تخریب می‌شود و بقیه ویتامین‌ها آسیب نمی‌بینند اما در شیر استریل، حرارت بالای 130 درجه است. در این حرارت علاوه بر میکروب‌های بیماری‌زا، تمام هاگ‌ها و اسپورها از بین می‌روند.

این شیر وقتی بسته‌بندی می‌شود، به نگهدارنده نیاز ندارد و لازم نیست تا زمانی که در آن باز نشده، در یخچال نگهداری شود اما وقتی در آن باز شد، حداکثر تا 72 ساعت می‌توان آن را در یخچال نگه داشت. در شیرهای استریل، 50 درصد ویتامین B1 و 70-80 درصد ویتامین C تخریب شده است. البته آسیبی که از نظر این 2 ویتامین می‌بیند، مهم نیست زیرا شیر منبع مهم این 2 ویتامین محسوب نمی‌شود!

آقای دکتر! هر گروه سنی- جنسی به چند واحد لبنیات در روز نیاز دارند؟

یک کودک بعد از اینکه از شیر گرفته می‌شود، حداقل به 3 واحد لبنیات در روز نیاز دارد. افراد بالغ نیز باید 3 واحد لبنیات در طول روز مصرف کنند. در دوران بارداری زنان در 3 ماهه دوم 4 واحد و در 3 ماهه سوم 5 واحد و در صورتی که دوقلو باردار باشند به 6 تا 7 واحد لبنیات نیاز دارند. در دوران شیردهی حداقل 5 تا 6 واحد لبنیات باید مصرف شود و افراد سالمند نیز حداقل باید 3 واحد از این گروه مصرف کنند. البته هر واحد لبنیات نیز برابر است با یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست سرخالی یا یک قوطی کبریت پنیر.

منبع: salamatiran.com