

حذف پنیر از سفره صبحانه عاقلانه نیست



یک متخصص تغذیه گفت: «با توجه به اینکه سرانه مصرف شیر در کشور در حد ناچیز است پنیر به عنوان یک ماده لبنی متراکم می‌تواند تا حد زیادی کلسیم مورد نیاز بدن را تأمین کند.»

یک متخصص تغذیه گفت: «#171; با توجه به اینکه سرانه مصرف شیر در کشور در حد ناچیز است پنیر به عنوان یک ماده لبنی متراکم می‌تواند تا حد زیادی کلسیم مورد نیاز بدن را تأمین کند.»

دکتر تیرنگ نیستانی در گفتگو با خبرنگار سامانه خبری #171; سلامت نیوز« اظهار داشت: «#171; در جهان واقعی و مبنای اولیه تغذیه چیزی به معنای خوب یا بد مطلق وجود ندارد و هر ماده غذایی حتی به مقدار اندک نیز برای بدن لازم و ضروری است و نمی‌توان آن را از برنامه غذایی حذف کرد.»

وی افزود: «#171; به منظور حفظ سلامت بدن باید تنوع و تعادل بین مواد غذایی رعایت شود تا نیاز بدن به مواد مختلف از جمله املاح، ویتامین‌ها و مواد مغذی برطرف و تأمین گردد.»

این متخصص تغذیه با اشاره به فواید پنیر، حذف این ماده غذایی را از سفره صبحانه نادرست دانست و تصریح کرد: «#171; پروتئین پنیر مرغوب و ترکیب اسید آمینه‌های آن نیاز بدن را برطرف می‌سازد و منبع مناسبی برای تأمین پروتئین محسوب می‌شود.»

نیستانی گفت: «#171; از نظر فرهنگ ایرانی، پنیر خاصیت سیرکنندگی بالایی دارد و دست کم تا 3 ساعت پس از صبحانه فرد احساس سیری می‌کند ولی به دلیل مقدار چربی و سدیم بالا نباید بیشتر از 30 گرم در روز مصرف شود.»

این متخصص تغذیه اظهار داشت: «#171; در پنیرهای کهنه اسید آمینه طی فرایند تخمیر به آمینه فعال تبدیل می‌شود که خوردن آن می‌تواند سلامت شخص را به خطر اندازد ولی امروزه چنین مشکلی وجود ندارد.»

نیستانی تصریح کرد: «#171; پنیر بهترین صبحانه برای افراد دارای اضافه است و حذف این ماده غذایی از سفره صبحانه و جایگزین کردن غلات و ریز مغزها به دلیل دریافت انرژی و کالری بالا عاقلانه و به صلاح نیست.»

وی افزود: «#171; البته بسیاری از مردم با حذف پنیر به خوردن کره، خامه و سرشیر همراه مربا روی می‌آورند که به دلیل چربی و انرژی بالاتر باعث چاقی و افزایش فشار خون می‌شوند.»

این متخصص تغذیه گفت: «#171; افزایش وزن و میزان چربی خون از عوامل اصلی و افزایش دهنده سکنه قلبی است و یک صبحانه نامتعادل و غیر اصولی می‌تواند خطرناک باشد، حتی با داشتن سابقه بیماری‌های قلبی فرد می‌تواند با یک رژیم غذایی مناسب و تصحیح شیوه زندگی پنیر مصرف کند.»

وی ادامه داد: «#171; همواره در کشور به دلیل شیوه نادرست زندگی و مصرف اندک شیر با مشکل میزان تراکم استخوان و پوکی استخوان مواجه بوده و هستیم و با توجه به اینکه لبنیات جز گروه اصلی مواد غذایی می‌باشند حذف یکی از محصولات آن نادرست و میزان کلسیم دریافتی بدن را کاهش می‌دهد.»

این متخصص تغذیه تصریح کرد: «#171; با توجه به اینکه کمبود ویتامین A مهمترین عامل غیر عفونی کوری و نابینایی در دنیا محسوب می‌شود محصولات لبنی به ویژه پنیر می‌تواند بخش اعظم این ویتامین در بدن را تأمین کند.»