



## مصرف فراورده های لبنی پرچرب و تهدید سلامت مصرف کنندگان

پایین بودن سرانه مصرف شیر در کشور از نگرانی هایی فعالان حوزه سلامت به شمار می رود. هم اینک تلاش هایی از سوی نهاد های مختلف کشور مبنی بر افزایش سرانه مصرف شیر در حال انجام است...

پایین بودن سرانه مصرف شیر در کشور از نگرانی هایی فعالان حوزه سلامت به شمار می رود. هم اینک تلاش هایی از سوی نهاد های مختلف کشور مبنی بر افزایش سرانه مصرف شیر در حال انجام است؛ این درحالی است که تشویق مردم به افزایش مصرف شیر به عنوان یک غذای سالم با عرضه محصولات پر چرب لبنی که مغل سلامت جامعه است، همخوان نیست. به اعتقاد متخصصان، چربی لبنیات مانند سایر چربی ها می تواند، عوارض زیادی داشته باشد که مهم ترین آن گرفتگی عروق است. گزارش زیر چشم اندازی دارد به پایین بودن سرانه مصرف شیر در کشور و از سوی دیگر مضرات فراورده های پر چرب لبنی به ویژه شیر.

سرانه مصرف نوشابه در ایران 24 لیتر و در جهان 12 لیتر اعلام شده در حالی که سرانه مصرف شیر در کشور کمتر از 80 لیتر و در کشورهای توسعه یافته حدود 300 لیتر است. به عبارتی مصرف سرانه نوشابه های گازدار در کشور 2 برابر و مصرف سرانه شیر یک سوم کشورهای پیشرفته است. نوشابه های گازدار فاقد ارزش غذایی بوده و مصرف آن افزایش وزن، پوسیدگی دندان ها، پوکی استخوان و ... را به همراه دارد. اما شیر حاوی کلسیم، پروتئین، ویتامین ها و ... است که متاسفانه به دلایل مختلف که یکی از مهم ترین آن، گسترش نیافتن فرهنگ مصرف این ماده غذایی در کشور است با استانداردهای کشورهای پیشرفته فاصله زیادی داریم.

یکی از دلایل پایین بودن سرانه مصرف شیر در کشور مربوط به تحمل نکردن لاکتوز شیر از یک سوی یک چهارم افراد است. این افراد به دلیل دچار شدن به دل بهم خوردگی، نفخ و یا اسهال از مصرف شیر اجتناب می کنند در حالیکه می توانند، شیرهای بدون لاکتوز را که در سال های اخیر در کشور به تولید می رسد، مصرف کنند.

با توجه به اینکه سلامت، رشد و استحکام استخوان ها و دندان ها نیازمند کلسیم است که در بدن ساخته نمی شود، این کلسیم از منابع غذایی تامین می گردد که مهم ترین آن گروه لبنیات به ویژه شیر است.

به گفته دکتر ضیا الدین مظهری متخصص تغذیه، یک لیوان شیر حاوی 290 تا 300 میلی گرم کلسیم 386 میلی گرم پتاسیم و 190 میلی گرم سدیم است که افراد می بایست با توجه به سن، جنس و وضعیت فیزیولوژی خود از آن استفاده کنند. یک لیوان شیر کم چرب (240 سی سی) دارای 90 کیلو کالری، یک لیوان شیر با چربی معمولی 120 کیلو کالری و یک لیوان شیر پر چرب دارای 150 کیلو کالری است که مقایسه این ارقام به خوبی نشان می دهد که مصرف شیر پرچرب، افزایش وزن مصرف کنندگان را به همراه دارد. علاوه بر نقش موثر کلسیم در استحکام بخشی به استخوان ها و دندان ها، کلسیم موجود در شیر برای عملکرد طبیعی عضلات، تشکیل لخته خون و فعالیت های طبیعی سیستم عصبی هم ضروری است تا جایی که بدون کلسیم، سیستم عصبی قادر به انتقال پیام های عصبی نیست. پژوهش های اخیر نشان داده است که کلسیم در کاهش وزن، پیشگیری از سرطان روده بزرگ، کاهش عوارض یائسگی، تنظیم فشار خون و پیشگیری از بیماری های قلبی نیز نقش موثری داشته است.

به عقیده دکتر ربابه شیخ الاسلام، مدیر بهسایت ایران با وجود آنکه 90 درصد مردم دریافت کلسیم ناکافی دارند که عوارض ناشی از آن ابتلا به پوکی استخوان است، نمی توان به آنان که معمولاً از اضافه وزن و یا چاقی رنج می برند و همین چاقی می تواند، بیماری های قلبی - عروقی و مشکلات اسکلتی استخوانی را به همراه داشته باشد، توصیه کرد که مواد لبنی پر چرب بخورند.

به گفته دکتر مظهری، هر چند نباید فراموش کرد، چربی های شیر از نظر تامین انرژی و دریافت ویتامین های محلول در چربی برای کودکان مفید است، اما برای افراد دچار چربی خون، مصرف شیرهای کم چرب و فاقد چربی توصیه می شود. چربی های شیر عموماً چربی های اشباع شده هستند و خطرهای استفاده از شیرهای پرچرب علاوه بر گسترش چاقی و افزایش وزن، گرفتگی عروق و از دست دادن حالت ارتجاعی رگ ها است. همچنین پژوهش های صورت گرفته، بیانگر رابطه معکوس میان میزان جذب کلسیم شیر و چربی شیر است. به این معنا که هر چه چربی شیر بیشتر باشد، فرایند جذب کلسیم را با اختلال همراه می سازد.

با وجود توصیه متخصصان کشور مبنی بر استفاده از لبنیات کم چرب، متاسفانه بیشتر مردم از مضرات چربی لبنیات آگاه نبوده و به دلیل توصیه متخصصان تغذیه مبنی بر تاکید بر مصرف فراورده های لبنی، نوع پر چرب آن را انتخاب می کنند.

دکتر شیخ الاسلام در این مورد می گوید: بر اساس یک نظر سنجی صورت گرفته در بهسایت ایران با عنوان اینکه "خامه جزو کدام یک از گروه های غذایی محسوب می شود؟" 60 درصد اظهار داشتند که "خامه جزو گروه لبنیات است" در حالی که بر خلاف باور عموم، خامه در گروه شیرینی ها و چربی ها جای می گیرد.

مدیر پایگاه اطلاع رسانی تغذیه و سلامت (بهسایت ایران) با انتقاد از سیاست قیمت گذاری فراورده های لبنی هشدار می دهد:

شیوه کنونی قیمت گذاری که تنها محدودیت افزایش قیمت را شامل محصولات کم چرب کرده، تولید کنندگان فراورده های لبنی را به سمت تولید محصولات پر چرب سوق داده است. بر اساس چند پژوهش میدانی انجام شده در سطح شهر تهران، توزیع کنندگان فراورده های لبنی اظهار داشته اند که تنها یک چهارم محصولات عرضه شده به آنان را محصولات کم چرب و بقیه را گروه پر چرب تشکیل می دهند.

وی با تاکید بر لزوم آموزش های مناسب به مردم در مورد انواع فراورده های شیری، روش های نگهداری، مصرف و... تصریح کرد: با توجه به پایین بودن مصرف سرانه شیر در ایران ضروری است در کنار شیوه های گوناگون فرهنگ سازی، دولت نسبت به اصلاح سیاست های قیمت گذاری نیز اقدام کند. همچنین ضروری است، وزارتخانه های بازرگانی و بهداشت بر خلاف رویه موجود، نسبت به اعمال مالیات و افزایش بهای محصولات مضر برای سلامت اقدام کرده، سود ناشی از آنها به محصولات حامی سلامت تخصیص دهند. با اعمال یارانه و کاهش قیمت می توان مردم را به خرید محصولات غذایی حامی سلامت تشویق کرد که این اقدام می تواند، حرکت مثبتی در جهت سلامت جامعه و کاهش بار بیماری ها به شمار آید.

سلامت نیوز - بنفشه پورناجی