

پنیر هوش را کم نمی‌کند



برخی تصور می‌کنند خوردن پنیر سبب کاهش هوش و به قولی خنگ شدنشان می‌شود، در حالی که متخصصان تغذیه این موضوع را رد کرده و تأکید می‌کنند که این یک باور اشتباه است...

برخی تصور می‌کنند خوردن پنیر سبب کاهش هوش و به قولی خنگ شدنشان می‌شود، در حالی که متخصصان تغذیه این موضوع را رد کرده و تأکید می‌کنند که این یک باور اشتباه است. پنیر یک ماده غذایی بسیار غنی از پروتئین و کلسیم است و به همین دلیل ماده غذایی با ارزشی محسوب می‌شود. در عین حال یک ماده خیلی خوب برای تأمین لبنیات مورد نیاز بدن است. دکتر نسرین امیدوار، متخصص تغذیه در گفتگو با [#171جام‌جم»](#) می‌گوید: پنیر در رژیم غذایی بسیار با ارزش است و باید خیلی بیشتر مورد استفاده قرار گیرد. وی با رد تأثیر مصرف پنیر در کم شدن هوش افراد می‌افزاید: یکی از بهترین جاهایی که می‌توان از این ماده پرارزش استفاده کرد، صبحانه است. پنیر، هم غذایی سهل‌الهضم است و هم معمولاً به علت این که پرچربی نیست مصرف آن با نان، ترکیب بسیار با ارزشی خواهد بود. پروتئین موجود در پنیر فراوان و از کیفیت خوبی برخوردار بوده و تقریباً دارای تمامی اسید آمینه‌های ضروری مورد نیاز بدن است. به گفته این متخصص تغذیه، اگر بتوان در وعده صبحانه در کنار پنیر، سبزیجاتی مانند خیار و گوجه یا مانند برخی از مردم نقاط کشور مغز گردو و یا بادام مصرف کرد، ترکیب کاملی خواهد بود. دکتر امیدوار معتقد است که اصلاً ضرورتی ندارد پنیر با گردو مصرف شود، چرا که گردو یا بادام تنها یک کامل کننده خوب هستند و چنانچه پنیر به طور خالص مصرف شود هیچ لطمه‌ای به بدن نمی‌زند. وی می‌گوید: مهم این است که تعادل بین کلسیم و فسفر در برنامه غذایی حفظ شود. چرا که اگر از منابعی که از کلسیم غنی بوده مانند پنیر استفاده شود و از مواد دارای فسفر، آهن و سایر املاح مهم استفاده نکنیم تعادل بدن به هم می‌خورد. دکتر امیدوار تأکید می‌کند: تاکنون شواهد علمی مبنی بر این موضوع که اگر پنیر زیاد مصرف شود هوش انسان آسیب می‌بیند مشاهده نشده است. اگر این تعبیر درست بود، فرانسوی‌ها و ایتالیایی‌ها که بیش از 100 نوع پنیر دارند، باید دارای ضریب هوشی پایینی می‌بودند، ولی این‌طور نیست چون واقعیت آن است که خوردن پنیر در حد اعتدال مشکلی را برای افراد ایجاد نمی‌کند.

سرانه مصرف لبنیات در کشور پایین است

بر اساس آمارهای موجود، سرانه شیر در کشورمان حدود 80 کیلوگرم است که 100 کیلوگرم پایین‌تر از مصرف جهانی است. بنابراین با توجه به توصیه متخصصان شیر، ماست و پنیر 3 جایگزین خوب یکدیگرند و کسک هم می‌تواند نقش این جایگزینی را بازی کند. امیدوار توضیح می‌دهد: در کشور ما نه تنها سرانه مصرف شیر بلکه سرانه مصرف لبنیات پایین است و یکی از منابع لبنیات - که می‌توان با مقدار زیاد مصرف کرد - شیر و ماست و پنیر است که توصیه می‌شود در طول روز، 2 تا 3 واحد شیر و لبنیات به خصوص شیر و ماست و البته پنیر مصرف شود.

وی با بیان این نکته که کمبود کلسیم یکی از مشکلات بهداشتی ایرانی‌هاست، می‌گوید: تأکید می‌شود کلسیم - که البته فقط در لبنیات وجود ندارد ولی مهم‌ترین آنها در لبنیات است - در برنامه روزانه 2 تا 3 واحد گنجانده شود. البته در کنار آن باید سایر منابع کلسیم و همراه آن ویتامین D کافی مصرف شود.

مصرف کافی کلسیم برای کنترل وزن

برای افرادی که به اندازه کافی کلسیم و ویتامین D مصرف می‌کنند به خصوص از طریق فرآورده‌های لبنی کم‌چرب کاهش وزن در آنها بهتر رخ می‌دهد. رئیس سابق انجمن تغذیه هم اعتقاد دارد که مصرف کافی کلسیم و ویتامین D در کنترل وزن موثر است و منبع مهم کلسیم گروه لبنیات مانند پنیر است.

دکتر امیدوار می‌افزاید: اگر در ایران مانند خیلی از کشورها این قانون وجود داشت که لبنیات به خصوص شیر با ویتامین D غنی می‌شد، در حال حاضر این منبع غنی ویتامین D در وعده‌های غذایی موجود بود.

امیر بامه

جام‌جم