

شیرهای طعمدار

این روزها وقتی برای خرید شیر روزانه به مغازه یا فروشگاه‌های بزرگ مراجعه می‌کنیم با نسل جدیدی از شیرها روبه‌رو می‌شویم. شیرهایی با طعم توت فرنگی، موز، قهوه، وانیل



این روزها وقتی برای خرید شیر روزانه به مغازه یا فروشگاه‌های بزرگ مراجعه می‌کنیم با نسل جدیدی از شیرها روبه‌رو می‌شویم. شیرهایی با طعم توت فرنگی، موز، قهوه، وانیل و ... اما پرسش اینجاست، آیا شیرهای طعمدار به اندازه شیر ساده مغذی هستند؟ مصرف شیر در رژیم غذایی روزانه خصوصا در سنین کودکی و نوجوانی تاثیر مثبتی بر دستیابی به حداکثر حجم استخوان پیش از پایان دوره رشد دارد.

به همین دلیل است که امروزه در برخی مراکز جمعی مانند مهدهای کودک و مدرسه‌ها دستورالعمل‌های خاصی برای مصرف آن وجود دارد. موضوع قابل توجه آن است که برخی افراد خصوصا کودکان طعم و بوی شیر را دوست ندارند. به همین دلیل از خوردن آن امتناع کرده و آبمیوه‌های صنعتی و نوشابه‌های طعمدار را جایگزین آن می‌کنند.

اگر طعم شیر معمولی مانع از مصرف مرتب این نوشیدنی می‌شود، می‌توانید گهگاه از انواع شیرهای طعمدار استفاده کنید. شیرهای طعمدار مانند شیرهای معمولی شامل: کلسیم، پتاسیم، فسفر، پروتئین و ویتامین‌های (A، B، D) هستند. البته این احتمال وجود دارد که میزان این مواد بر اثر افزودن برخی طعم‌ها کاهش یابد. این شیرها از نظر چربی دارای انواع کم‌چرب، پرچرب و بدون چربی هستند؛ اما در مقایسه با شیرهای ساده شیرین بوده و مقدار قند و کالری بیشتری دارند.

تحقیقات نشان داده است، کودکانی که از شیرهای طعمدار استفاده می‌کنند در مقایسه با کودکانی که از هیچ نوع شیری استفاده نمی‌کنند، میزان ذخیره کلسیم بدن آنها بیشتر است.

یکی از ویژگی‌های شیرهای طعمدار آن است که می‌توانند با انواع ویتامین‌ها نظیر ویتامین A، D و مواد معدنی غنی‌سازی شوند. شیر طعمدار غنی شده با ویتامین D مانند شیر معمولی منبع مهم ویتامین D است و می‌تواند جذب کلسیم را افزایش داده و از نرمی استخوان پیشگیری کند؛ اما نکته قابل توجه طعم و رنگ‌هایی است که به این نوع محصولات داده می‌شود.

اگر این ترکیبات طبیعی باشند مشکلی ندارند، اما اگر شیمیایی و سنتزی باشند به دلیل آن که این محصولات باید به صورت روزانه و مستمر استفاده شوند، احتمال دارد در طولانی مدت عوارضی را برای مصرف‌کننده ایجاد کند. نکته دیگر شکر زیاد برخی از این محصولات است که بیشتر برای ایجاد طعم مطلوب استفاده می‌شود. متأسفانه شیرینی زیاد از حد می‌تواند میل مصرف‌کننده خصوصا کودکان را به شیرینی‌جات افزایش داده و در برخی افراد مستعد، چاقی و زمینه‌های ابتلا به دیابت را فراهم سازد. براین اساس توصیه می‌کنیم شیر را با پوره یا آبمیوه‌های فصلی طبیعی مانند: طالبی، سیب، موز، هویج و... مخلوط کرده و یک شیر طعمدار طبیعی خانگی تهیه کنید.

بر اثر افزودن میوه به شیر، عدم توانایی هضم لاکتوز شیر تعدیل می‌یابد و از همه مهم‌تر آن که ارزش تغذیه‌ای شیر به واسطه وجود میوه دو چندان و مضاعف می‌شود. همچنین اگر بخواهید ارزش پروتئینی شیر را بالا ببرید، شیر را با غلات یا انواعی از مغزها مخلوط کنید. از تلفیق پروتئین حیوانی شیر با پروتئین گیاهی غلات و مغزها ارزش پروتئینی محصول افزایش یافته و قدرت جذب پروتئین در بدن بیشتر می‌شود.

بهترین زمان مصرف شیر برای جذب بهتر کلسیم، قبل از خواب و بعد از بیداری به صورت ناشتا یا در میان وعده‌های عصرانه است.

چند توصیه

توجه داشته باشید اگر شیر غنی شده با میوه‌ای که می‌گیرید تغییر رنگ داده یعنی بد یا بی‌رنگ شده باشد، به این معنی است که آن محصول قابل مصرف نیست.

در صورت مشاهده هرگونه نشستی از بسته‌بندی شیر از خرید آن خودداری کنید، زیرا درز به وجود آمده سبب ورود انواع آلودگی‌های محیط بیرون به داخل محصول و در نهایت فساد آن می‌شود.

به دلیل آن که شیر محصولی مغذی و فسادپذیر است، اگر تاریخ انقضای آن همان روز یا تنها یک روز به انقضا مانده است از خرید آن خودداری کنید.

از مصرف مستمر و مداوم محصولاتی که دارای رنگ و طعم شیمیایی و مصنوعی و مواد نگهدارنده هستند، اجتناب کنید.

فاخره بهبهانی
جام جم