



اگر نمی‌توانید لبنیات بخورید، این خوراکی‌ها را جایگزین کنید

برای کسانی که لاکتوز موجود در فرآورده‌های لبنی را نمی‌توانند تحمل کنند، جایگزین‌های غذایی متنوعی وجود دارد.

برای کسانی که لاکتوز موجود در فرآورده‌های لبنی را نمی‌توانند تحمل کنند، جایگزین‌های غذایی متنوعی وجود دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آوای سلامت، عدم تحمل لاکتوز که نارسایی لاکتاز نیز نامیده می‌شود، نوعی عدم توانایی در سوخت و ساز و هضم لاکتوز یا قند شیر در بدن است. این بیماری به علت فقدان آنزیم لاکتاز در دستگاه گوارش، جهت شکستن پیوندهای لاکتوز ایجاد می‌شود. از نشانه‌های این بیماری می‌توان درد شکم، نفخ، باد شکم، اسهال، تهوع و بازگشت اسید به مری را ذکر کرد.

اما جایگزین‌های شیر و فرآورده‌های لبنی دیگر از این قرار است:

سویا: سویا تنها گیاهی است که پروتئین آن نزدیک به میزان پروتئین در فرآورده‌های لبنی است. با خوردن یک فنجان شیر سویا 19 درصد از منیزیم روزانه و 14 درصد از ویتامین ب6 روزانه خود را دریافت می‌کنید.

بادام: این خوراکی فوق‌العاده کم‌کالری با کلسیم بالا است. همچنین پروتئین و دیگر مواد مغذی را می‌توان در بادام یافت.

کنف: با خوردن شیر کنف می‌توان 6 تا 10 درصد از آهن مورد نیاز روزانه را به دست آورد ضمن این که کنف حاوی اسیدهای چرب امگا 3 است.

نارگیل: شیر نارگیل یک منبع غنی شده از کلسیم است. ضمن این که نوشیدن آن 50 درصد از میزان نیاز روزانه به ویتامین ب12 و 25 درصد از میزان نیاز روزانه به ویتامین دی را تامین می‌کند. به خاطر داشته باشید که چربی‌های نارگیل جزو چربی‌های اشباع است.

برنج: هرچند کالری و قند بالا دارد و میزان پروتئینش کم است اما شیر برنج یک سوم نیاز روزانه شما به کلسیم و 25 درصد میزان نیاز روزانه به ویتامین دی و ویتامین ب12 را تامین می‌کند.