

اصلاح الگوی مصرف شیر و لبنیات :

انواع خوراکی‌های این گروه شامل شیر، پنیر، ماست، دوغ و کشک می‌باشند که توصیه می‌شود از انواع پاستوریزه، کم چرب و کم نمک استفاده شود.

اهمیت شیر و فرآورده‌های آن در چیست؟

شیر و فرآورده‌های آن حاوی کلسیم، پروتئین، فسفر، ویتامین B12، ویتامین B2 و سایر مواد مغذی می‌باشد و بهترین منبع تامین کننده کلسیم است. مصرف انواع کم چرب لبنیات می‌تواند از بروز پوکی استخوان، بیماری‌های قلبی - عروقی، سکت، فشار خون بالا و برخی از انواع سرطان‌ها پیشگیری کند.

مصرف روزانه چه مقدار از مواد غذایی این گروه توصیه می‌گردد؟

❖ مصرف روزانه ۲ تا ۳ واحد از خوراکی‌های این گروه توصیه می‌شود.

هر واحد از این گروه برابر است با : هر واحد از این گروه معادل یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست یا ۶۰-۴۵ گرم پنیر (یک ونیم قوطی کبریت پنیر) یا یک چهارم لیوان کشک پاستوریزه یا یک و نیم لیوان بستنی است. به منظور کاهش دریافت چربی‌ها توصیه می‌شود از شیر و لبنیات کم چرب (کمتر از ۲/۵٪ چربی) استفاده شود.

❖ مصرف شیر، ماست و پنیر پاستوریزه، کم چرب و کم نمک را در برنامه غذایی روزانه افزایش دهید.

چه نوع شیری مصرف کنیم؟

شیر و فرآورده‌های لبنی مهمترین منبع تامین کلسیم مورد نیاز بدن است و مصرف آن جهت حفظ سلامت و استحکام استخوان‌ها، دندان‌ها و پوست لازم است. پروتئین‌های شیر نیز منبع مهمی در تامین پروتئین مورد نیاز روزانه بدن هستند. اما باید توجه داشت که شیر یک غذای بسیار فسادپذیر است. رطوبت بالا و وجود مواد مغذی در شیر آن را به محیط مناسبی برای رشد میکروب‌ها تبدیل کرده است. بنابراین قبل از مصرف لازم است پاستوریزه شود.

در انتخاب انواع خوراکی‌های این گروه باید به چه نکاتی توجه کنیم؟

❖ شیر و لبنیات، منبع بسیار خوبی برای تامین پروتئین مورد نیاز بدن است، مصرف روزانه دو لیوان شیر، ۵۰ درصد پروتئین مورد نیاز افراد بالغ را تامین می‌کند.

❖ کلسیم موجود در شیر و لبنیات از نرمی استخوان، کندی رشد، خرابی دندان‌ها در کودکان و پوکی استخوان در بزرگسالان پیشگیری می‌کند.

❖ مصرف ۲-۳ لیوان شیر در روز می‌تواند نیاز بدن به کلسیم را در افراد بالغ تامین کند.

❖ سعی کنید بیشتر از انواع محصولات کم چرب (زیر ۲/۵٪) و کم نمک این گروه استفاده کنید.

❖ اگر نسبت به قند شیر (لاکتوز) حساسیت دارید و با مصرف شیر علائمی مانند نفخ، درد شکم و یا اسهال در ما بروز می‌کند، می‌توانید شیر را در مقادیر کم و در دفعات زیاد مصرف کنید و یا بجای شیر از ماست، پنیر و دوغ استفاده نمایید.

- ❖ محصولات لبنی را تا حدالامکان به صورت پاستوریزه مصرف کنید.
- ❖ کشک مایع را به مدت ۵ دقیقه بجوشانید و بعد مصرف کنید.
- ❖ سعی کنید از پنیر کهنه استفاده کنید و پنیر تازه را فقط در صورت اطمینان از پاستوریزه بودن شیر مورد استفاده در تهیه آن مصرف کنید.
- ❖ امروزه انواع لبنیات محتوی پروبیوتیک‌ها نیز تولید و عرضه می‌گردند که حاوی باکتری‌های مفیدی هستند که پس از مصرف در روده ساکن می‌شوند و اثرات مفیدی در سلامت انسان بویژه سلامت دستگاه گوارش به جای می‌گذارند. این فراورده‌ها سیستم ایمنی را تقویت می‌کنند و بنابراین بر سلامت کلی بدن نیز تاثیر می‌گذارند.
- ❖ دوغ تازه و کم نمک تهیه شده در منزل، یک نوشیدنی مناسب می باشد.
- ❖ برای جذب بهتر کلسیم تا حد امکان شیر ساده (بدون هیچ افزودنی مانند کاکائو و شکر) مصرف کنید.
- ❖ بهتر است از شیر و لبنیات غنی شده با ویتامین D استفاده کنید، زیرا این ویتامین برای جذب بهتر کلسیم بسیار مفید است.
- ❖ برای پیشگیری از بیماری‌هایی مانند تب مالت، استفاده از شیر پاستوریزه یا استریل توصیه می گردد، در غیر این صورت باید شیر را قبل از مصرف حتماً به مدت ۲۰ دقیقه در حال بهم زدن جوشانند.
- ❖ برای میان وعده کودکان در مدرسه از انواع شیر پاکتی کوچک استفاده و به مصرف شیر مدرسه تشویق کنید.
- ❖ در وعده صبحانه یا میان وعده ها در منزل از مخلوط شیر با غلات آماده مصرف یا مخلوط شیر با انواع میوه یا سبزی مثل موز، خرما، هویج و ... استفاده کنید.
- ❖ لبنیات پرچرب حاوی مقدار قابل توجهی چربی اشباع و کلسترول است لذا توصیه می گردد به غیر از کودکان و افراد کم وزن یا لاغر، سایر افراد از انواع شیر کم چرب استفاده کنند.