

فواید مصرف لبنیات



شیر و لبنیات، منبع بسیار خوبی برای تأمین پروتئین مورد نیاز بدن است، مصرف روزانه دو لیوان شیر، ۵۰ درصد پروتئین مورد نیاز افراد بالغ را تأمین می کند.

- کلسیم موجود در شیر و لبنیات از نرمی استخوان، کندی رشد، خرابی دندان ها در کودکان و پوکی استخوان در بزرگسالان پیشگیری می کند.

- مصرف ۲-۳ لیوان شیر در روز می تواند نیاز بدن به کلسیم را در افراد بالغ تأمین کند.

- فسفر به همراه کلسیم در تشکیل استخوان و استحکام آن موثر بوده و در ساخت بافت های عضلانی، مغز و اعصاب دخالت می نماید.

- شیر حاوی بعضی از ویتامین ها مانند آ، ب۱۲، ب۲، ب۱ است.

- کمبود ویتامین آ باعث شب کوری، ناراحتی های چشمی و کاهش مقاومت بدن در برابر بیماری های عفونی می گردد.

- کمبود ویتامین ب۱ باعث بی اشتهایی، بی حوصلگی، خستگی جسمی و روحی می گردد.

- عوارض کمبود ویتامین ب۲ در بدن عبارتند از: پوسته پوسته و خشک شدن پوست اطراف دهان، گوش و بینی . در موارد شدید کمبود، در بینایی اختلال به وجود می آید.

مصرف ۲ لیوان شیر حدود ۵۰ درصد میزان نیاز به ویتامین ب۲ در افراد بالغ را تأمین می نماید.

- ویتامین ب۱۲ یکی از اجزای ضروری در تشکیل گلبول های قرمز خون است و عوارض کمبود این ویتامین عبارتند از: کم خونی و خستگی. با مصرف روزانه ۲ لیوان شیر حدود ۵۰ درصد نیاز بدن افراد بالغ به این ویتامین تأمین می شود.

- برای افراد بزرگسال سالم روزانه ۲ واحد یا بیشتر از گروه شیر و لبنیات توصیه می شود. زنان باردار و شیرده می بایستی حداقل روزانه ۳ واحد از این گروه مصرف کنند.
- از شیر پاستوریزه شده کم چربی (۲,۵ درصد یا کمتر) استفاده کنید.
- پنیر های تهیه شده از شیر پاستوریزه استفاده کنید.
- بستنی هایی بخورید که از شیر پاستوریزه تهیه شده باشد.
- حتما قبل از مصرف هر نوع کشک مقداری آب به آن اضافه کنید و حداقل ۵-۱۰ دقیقه در حال بهم زدن بجوشانید.
- مقدار قند بستنی بالاست. بنابراین توصیه می شود در مصرف آن زیاده روی نکنید.
- به دلیل بالا بودن میزان نمک استفاده شده در تهیه کشک توصیه می شود که از انواع کم نمک استفاده کنید.
- بهتر است از شیر و لبنیاتی که با ویتامین D غنی شده اند، استفاده کنید، زیرا این ویتامین برای جذب بهتر کلسیم بسیار مفید است.
- اگر شما بیماری "عدم تحمل لاکتوز" را دارید، شیر بدون لاکتوز و یا پنیر های سفت و ماست را مصرف نمایید.
- هنگام خرید شیر به تاریخ انقضای آن توجه کنید.
- ظرف شیر را تا هنگام مصرف بسته و به دور از مواد بودار نگهداری کنید.
- استفاده از شیر استریل شده برای حمل در مسافرت های خارج از شهر مناسب تر است. این نوع شیرها را (در صورت باز نشدن) می توان تا ۴ ماه در دمای محیط نگهداری کرد.

منبع :

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمانشاه

شبکه بهداشت و درمان سرپل ذهاب

دفتر بهبود تغذیه جامعه