

پویش ملی سلامت ، اطلاع رسانی تغذیه سالم
۱ الی ۱۵ بهمن ۱۴۰۲

موضوع : اهمیت مصرف شیر و لبنیات

گروه هدف : پزشکان و کارشناسان تغذیه


آزاده نبی زاده

کارشناس گروه بهبود تغذیه

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان

۱۴۰۲/۱۱/۱۰

پیام های روز شمار پویش ملی سلامت، اطلاع رسانی تغذیه سالم ۸ الی ۱۵ بهمن ماه - از کودکی تا پیری لبنیات دوست سلامتی



از کودکی تا پیری
لبنیات دوست سلامتی

پویش ملی سلامت، اطلاع رسانی تغذیه سالم
(۸ الی ۱۵ بهمن ماه ۱۴۰۲)

معاونت بهداشتی، انجمن علوم پزشکی استان گلستان

| | |
|---|--------------------|
| روزانه دو لیوان شیر بخورید، خواب بهتر با مصرف لبنیات بیشتر | یکشنبه (۸ بهمن) |
| لبنیات کم چرب خطر ابتلا به پوکی استخوان را کاهش می دهد | دوشنبه (۹ بهمن) |
| شیر یک میان وعده بسیار مغذی برای افزایش یادگیری و رشد بهتر دانش آموزان است. | سه شنبه (۱۰ بهمن) |
| مصرف لبنیات خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را کاهش می دهد. | چهارشنبه (۱۱ بهمن) |
| مصرف لبنیات به کنترل فشار خون کمک می کند. | پنجشنبه (۱۲ بهمن) |
| مصرف لبنیات از کوتاه قندی کودکان پیشگیری می کند. | جمعه (۱۳ بهمن) |
| سیستم ایمنی خود را با مصرف ماست قوی کنید | شنبه (۱۴ بهمن) |
| بهترین منبع کلسیم شیر و لبنیات است | یکشنبه (۱۵ بهمن) |

وضعیت مصرف لبنیات در ایران :

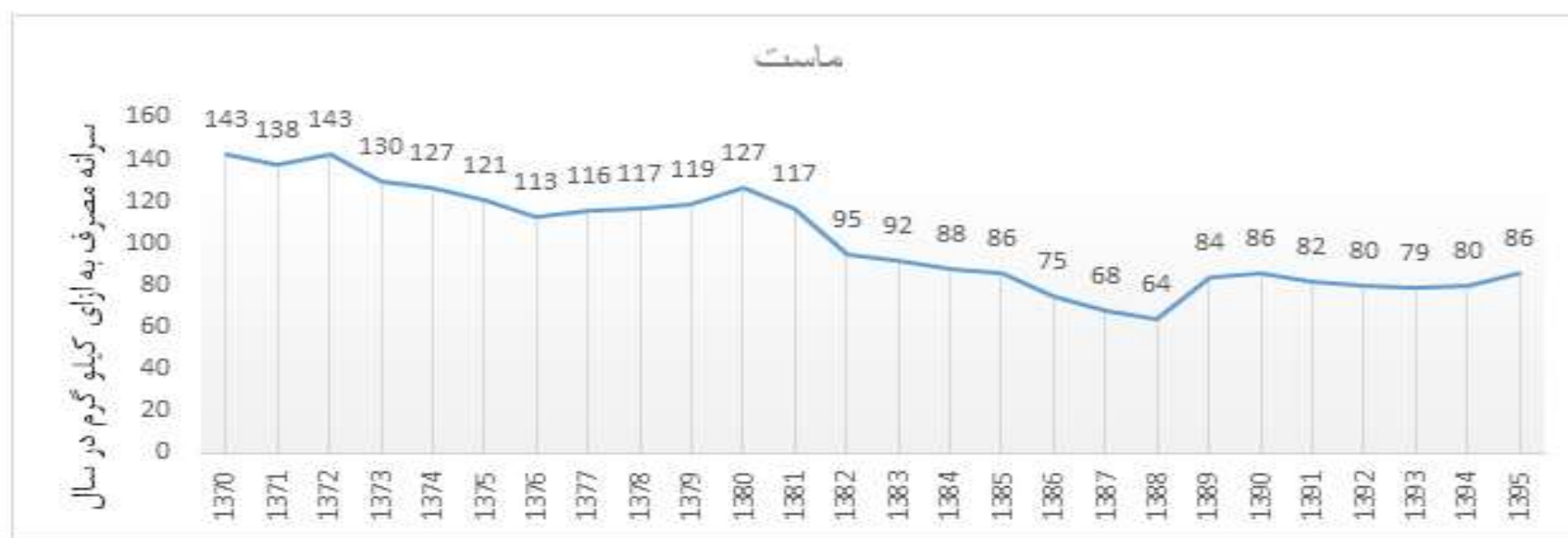
بیش از ۶ میلیارد نفر در سراسر جهان شیر و فرآورده های لبنی مصرف می کنند. سرانه مصرف شیر و فرآورده های لبنی در کشورهای توسعه یافته با فاصله، از بسیاری از کشورهای در حال توسعه بالاتر است.

تقاضا برای شیر و فرآورده های لبنی در کشورهای در حال توسعه با افزایش درآمدها، رشد جمعیت، شهرنشینی و تغییر رژیم های غذایی رو به افزایش است. این روند در شرق و جنوب شرقی آسیا به ویژه در کشورهای پرجمعیت مانند چین، اندونزی و ویتنام رو به افزایش است.

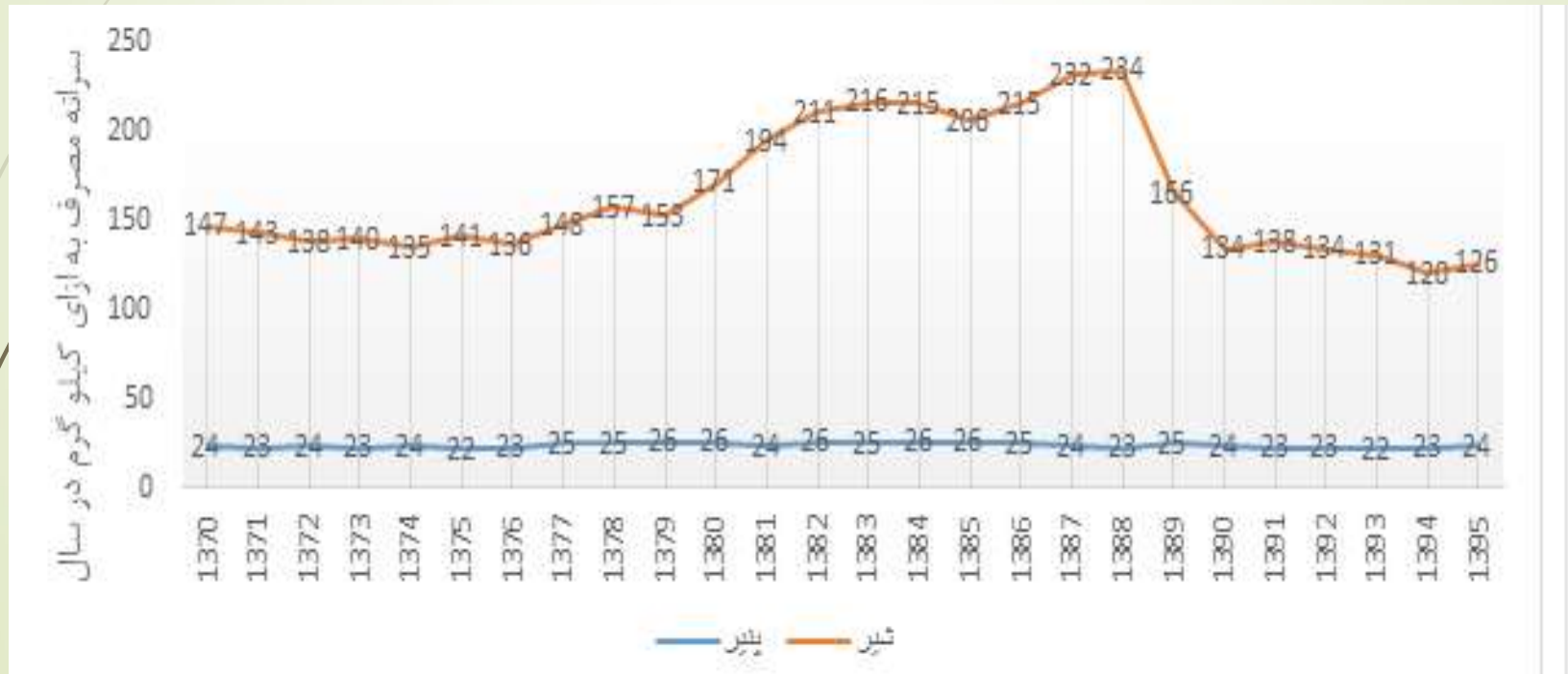
در کشور ما متأسفانه سرانه مصرف شیر طی سالهای گذشته به علل مختلف کاهش یافته و از استانداردهای جهانی بیش از پیش فاصله گرفته است. طی دهه اخیر مصرف لبنیات در خانوارهای ایرانی **روند کاهشی** داشته است و **به حدود ۱۶۴ گرم در روز رسیده است** که با پیشنهادهای "سبذ غذایی مطلوب برای جامعه ایرانی" مبنی بر **مصرف روزانه ۲۵۰ گرم لبنیات فاصله بسیار** زیادی دارد. طبق جدیدترین آمار مرکز آمار ایران سال ۱۳۹۶ مصرف شیر در افراد ۱۵ سال و بیشتر در هفته به طور متوسط ۳.۶۶ لیوان و در سال ۱۳۹۹، ۲.۸ لیوان گزارش شده است.

نمودار روند تغییرات سرانه مصرف ماست را نشان می دهد که از ۱۴۳ کیلوگرم در سال ۱۳۷۰ به ۸۶ کیلوگرم در سال ۱۳۹۵ رسیده است. (آمار استخراج شده از مرکز آمار)
 در خصوص مصرف ماست با یک **روند کاهشی** روبه رو هستیم بطوری که میزان مصرف طی ۲۶ سال گذشته **تقریبا به نصف** رسیده است

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی



نمودار روند تغییرات سرانه مصرف پنیر و شیر را نشان میدهد. همانگونه که مشاهده می شود، سرانه مصرف پنیر تغییر چندانی نکرده است و طی ۲۶ سال، تقریباً در حدود همان ۲۴ کیلوگرم باقی مانده، ولی تغییرات روند مصرف شیر بسیار متغیر بوده است و از حدود ۱۴۷ کیلوگرم در سال ۱۳۷۰، به حدود ۲۳۴ کیلوگرم در سال ۱۳۸۹ افزایش یافته و در عین حال تا سال ۱۳۹۵، به حدود ۱۲۶ کیلوگرم کاهش یافته است.



معرفی گروه شیر و لبنیات:

این گروه شامل شیر، ماست، پنیر، دوغ، کشک و بستنی ساده است.

به طور کلی مصرف ۲ تا ۳ واحد از انواع لبنیات در روز توصیه می شود.

هر واحد از این گروه برابر با:

۱ لیوان شیر (۲۴۰ میلی لیتر)

۱ لیوان ماست

۱ قالب پنیر (۴۵ گرم)

۲ تا ۳ لیوان دوغ

یک چهارم لیوان کشک غلیظ

و نصف لیوان بستنی ساده



سرشیر، خامه، کره و پنیر خامه ای جزء گروه چربی ها هستند و در این گروه قرار نمی گیرند.

برخی از ترکیبات مهم موجود در لبنیات:

کلسیم: شیر و لبنیات بهترین منبع غذایی کلسیم در رژیم غذایی افراد محسوب می شود. ۹۹ درصد کلسیم بدن در استخوانها و دندانها موجود است.

روزانه ۱۰۰۰ میلیگرم کلسیم مورد نیاز است و با مصرف یک لیوان شیر حدود ۳۰۰ میلی گرم کلسیم تامین می شود و با مصرف روزانه سه واحد از این گروه تقریباً تمام کلسیم مورد نیاز بدن تامین می شود.

پروتئین: یک لیوان ۲۴۰ میلی لیتر شیر حدود ۶-۷ گرم پروتئین دارد.

ویتامین B2 با مصرف سه واحد شیر و لبنیات در روز تقریباً نصف ویتامین مورد نیاز بدن تامین می شود.

ویتامین B6: این ویتامین برای ساخت پروتئین های بدن ضروری است که در محصولات لبنی وجود دارد.

ویتامین B12: یکی از عناصر ضروری برای تشکیل گلبول قرمز خون ویتامین B12 است که در بافت های بدن حیوانات و شیر یافت می شود .

فسفر: فسفر از ترکیبات مهم سلول های بدن است و در واکنش های شیمیایی بدن و همچنین فعال کردن آنزیمها، ویتامین ها و در نهایت رشد و ترمیم و ایجاد انرژی نقش بسزایی دارد. فسفر به همراه کلسیم در تشکل استخوانها عمل می کند و در ساخت بافت های عضلانی ، مغز و اعصاب دخالت دارد . یک لیوان شیر حاوی ۲۴۰ میلی گرم فسفر است که معادل ۳۰ درصد از نیاز روزانه می باشد.



میزان کلسیم در گروه شیر و لبنیات :

| مقدار کلسیم | محصول لبنی |
|---------------|-------------------------|
| ۳۰۰ میلی گرم | شیر یک لیوان (۲۴۰ گرم) |
| ۳۰۰ میلی گرم | ماست یک لیوان (۲۴۰ گرم) |
| ۳۰۳ میلی گرم | پنیر (۴۲ گرم) |
| ۱۱۵ میلی گرم | شیر کاکائو (۱۰۰ گرم) |
| ۱۳۱ میلی گرم | بستنی وانیلی (۱۰۰ گرم) |
| ۳۱۹ میلی گرم | کشک مایع (۱۰۰ گرم) |
| ۱۲۰۰ میلی گرم | کشک خشک (۱۰۰ گرم) |

میزان نیاز به کلسیم در رده های سنی مختلف :

| میزان نیاز به کلسیم در روز (بر حسب میلی گرم) | رده سنی |
|--|-------------------------|
| ۲۰۰ میلی گرم | از زمان تولد تا ۶ ماهگی |
| ۲۶۰ میلی گرم | ۶ تا ۱۲ ماهگی |
| ۷۰۰ میلی گرم | ۱ تا ۳ سال |
| ۱۰۰۰ میلی گرم | ۴ تا ۸ سال |
| ۱۳۰۰ میلی گرم | ۹ تا ۱۸ سال |
| ۱۰۰۰ میلی گرم | ۱۹ تا ۵۰ سال |
| ۱۲۰۰ میلی گرم | زنان بالای ۵۱ سال |
| ۱۰۰۰ میلی گرم | مردان ۵۱ تا ۷۰ سال |
| ۱۲۰۰ میلی گرم | مردان بالای ۷۰ سال |
| ۱۰۰۰ میلی گرم | بارداری |
| ۱۰۰۰ میلی گرم | شیر دهی |

مقدار مناسب مصرف شیر و لبنیات در گروه های سنی و فیزیولوژیک:

| تعداد واحد لبنیات مورد نیاز روزانه | گروه سنی |
|------------------------------------|---------------------|
| ۲ واحد | زیر ۵ سال |
| ۲ تا ۳ واحد | ۵ تا ۱۱ سال |
| ۳ واحد | ۱۲ تا ۱۸ سال |
| ۳ تا ۴ واحد | زنان باردار و شیرده |
| ۲ تا ۳ واحد | بزرگسالان |
| ۲ واحد یا بیشتر | سالمندان |

انتخاب سالم، زندگی سالم



شیر یا نوشابه؟



| ارزش غذایی یک لیوان نوشابه | مواد مغذی | ارزش غذایی یک لیوان شیر |
|----------------------------|-----------------------------|-------------------------|
| ۰ | پروتئین (گرم) | ۸ |
| ۰ | چربی (گرم) | ۸ |
| ۰ | کلسیم (میلی گرم) | ۲۹۰ |
| ۰ | فسفر (میلی گرم) | ۲۲۸ |
| ۰ | ویتامین A (واحد بین المللی) | ۲۵۳ |
| ۰ | ویتامین B1 (میلی گرم) | ۰/۰۹ |
| ۰ | ویتامین B2 (میلی گرم) | ۰/۳۹ |
| ۰ | ویتامین D (گرم) | ۰/۰۰۰۵ |
| ۲۶ | قند (گرم) | ۱۱ |
| ۲۱۷ | آب (سی سی) | ۲۲۰ |
| دارد | مواد نگهدارنده | ندارد |
| ۱۰۰ | انرژی (کالری) | ۱۵۰ |
| موجب چاقی و پوکی استخوان | | موجب سلامتی استخوانها |

انتخاب باشماست!



انواع شیر

شیر کم چرب، شیر معمولی و شیر پر چرب

امروزه شیر با نسبت درصدهای متفاوت چربی موجود در شیر کامل تولید می‌شود. مقدار چربی شیر استاندارد یا شیر معمولی در ایران تقریباً $2/5$ درصد است. شیر کم چرب حدوداً $1/5$ درصد و شیر پرچرب یا شیر کامل حدود $3/5$ درصد چربی دارد (استاندارد شماره ۹۳). علاوه بر ویتامین‌های محلول در چربی (مثل ویتامین A)، کلسترول و اسیدهای چرب اشباع نیز در چربی شیر موجود هستند (Gordon, ۲۰۱۳). برای کودکان تا دو سالگی مصرف شیر پرچرب توصیه می‌شود اما برای مابقی افراد از ۲ سال به بالا مصرف شیر کم چرب مخصوصاً برای افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت و افراد چاق توصیه می‌شود. به علاوه، در شیرهای کم‌چرب‌تر در وزن مساوی، مقدار برخی مواد مغذی مانند کلسیم بیشتر است.

فواید مصرف لبنیات :

★ کلسیم موجود در شیر نقش مهمی در **تنظیم فشار خون** دارد

★ شیر و فرآورده های لبنی نقش اساسی در **رشد و استحکام استخوان ها** بویژه

در دوران کودکی و نوجوانی که توده استخوانی در حال شکل گیری است دارد .

★ مصرف کافی شیر و لبنیات (۲-۳ واحد) روزانه برای حفظ و ارتقاء سلامت استخوان ها و **جلوگیری از بروز پوکی استخوان در بزرگسالان** ضروری است.

★ مصرف شیر با **کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ و دیابت نوع ۲** همراه است .

مصرف شیر و ماست و پنیر به **کاهش وزن بسیار** کمک می کنند. زیرا **کلسیم** موجود در این مواد غذایی به **کاهش چربی های اضافی و کاهش وزن** کمک می کند.



اگر دچار بی خوابی های شبانه می شوید و برای به خواب رفتن در شب دچار مشکل هستید یک ساعت قبل از زمان خواب یک لیوان شیر به همراه کمی عسل میل کنید این نوشیدن به خوابیدن بهتر شما کمک می کند.

محصولات لبنی به طور قابل توجهی غنی از تریپتوفان (Trp) هستند، یک بستر کلیدی برای تولید سروتونین و ملاتونین، که برای شروع و حفظ خواب مفید هستند.





توصیه های تغذیه ای شیر و لبنیات:

- از لبنیات (شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک) پاستوریزه و کم چرب استفاده کنید.
- از انواع لبنیات (ماست، پنیر، دوغ و کشک) کم نمک مصرف کنید.
- پنیر و کشکهایی که دارای نمک زیادی هستند چند ساعت قبل از مصرف آن را در آب معمولی قرار دهید تا مقدار نمکشان کاهش یابد.
- شیرهای غنی شده با ویتامین D مصرف کنید زیرا این ویتامین برای جذب بهتر کلسیم بسیار مفید است.
- به جای شیرهای طعم دار که دارای قند هستند، از شیرهای ساده استفاده کنید.

- حتما قبل از مصرف هر نوع **کشک** مقداری آب به آن اضافه کنید و حداقل ۵-۱۰ دقیقه در حال بهم زدن بجوشانید.

- اگر شما بیماری "**عدم تحمل لاکتوز**" را دارید، شیر بدون لاکتوز و یا **پنیر** 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 شیرهای 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.

- پنیر های تهیه شده از شیر پاستوریزه استفاده کنید. اگر خودتان پنیر تهیه می کنید حتما شیر را بجوشانید و

پنیر تازه را قبل از مصرف ۲ ماه در آب و نمک نگهدارید .

- **شیر غیر پاستوریزه** را باید ۲ دقیقه از زمان رسیدن به نقطه جوش بجوشانید، تا دچار تب مالت نشوید.

فرآورده های لبنی پروبیوتیک

پروبیوتیک ها میکرواورگانیزم های (موجودات ریز میکروسکوپی) زنده و فعالی هستند که با استقرار در بخش های مختلف بدن (اساسا روده) در بردارنده خواص سلامت بخش بسیار هستند. کلیه فرآورده های لبنی پروبیوتیک از جمله پنیر، دوغ و ماست در بهبود هضم غذا، بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن و تولید ترکیبات سودمند با ارزش غذایی بالا نقش دارند.



شیر مدرسه



برای رشد و توسعه از آنجایی که اکثر کودکان و نوجوانان توصیه های روزانه لبنیات را رعایت نمی کنند، وعده های غذایی مدرسه می تواند به کاهش شکاف کمک کند و دانش آموزان را به توصیه های مواد مغذی برای کلسیم، ویتامین D، پتاسیم و سایر مواد مغذی ارائه شده توسط شیر نزدیک کند.

در سراسر جهان، برنامه شیر مدرسه برای تشویق به مصرف شیر و فرآورده های شیر توسط دانش آموزان به منظور مشارکت مثبت در وضعیت تغذیه خود و ایجاد عادات غذایی سالم وجود دارد.

به دلیل اهمیت مصرف شیر در این گروه از کودکان، روز جهانی شیر مدرسه در سال ۲۰۰۰ برای افزایش آگاهی از برنامه شیر مدرسه شروع شد و هر سال در آخرین چهارشنبه ماه سپتامبر این روز جشن گرفته می شود.



باورهای نادرست تغذیه ای در خصوص شیر و لبنیات :

➤ شیرهای فرادما (استریلیزه) حاوی مقدار زیادی نگهدارنده هستند.

شیرهای فرادما به دلیل نوع فرآیندی که در فرآوری و بسته بندی طی می شود ماندگاری بالایی داشته و هیچ ماده نگهدارنده‌ای به آن‌ها اضافه نمی شود. در واقع برای از بین بردن میکروارگانیسم‌های شیر می توان از روش‌های مختلفی استفاده کرد. در روش پاستوریزاسیون، شیر به مدت ۱۵ ثانیه در دمای ۷۵ درجه سانتی گراد حرارت داده می شود و اکثر میکروارگانیسم‌های شیر از بین می رود. با این حال بخشی از آن‌ها زنده می ماند و باعث می شود که شیر بیشتر از چند روز آن هم در یخچال ماندگاری نداشته باشد. اما در فرآیند فرادما، شیر به مدت ۲ ثانیه در دمای ۱۴۵ درجه سانتی گراد حرارت داده می شود و طی آن کلیه میکروارگانیسم‌های شیر از بین می رود. هم چنین این شیرها را در بسته‌بندهای چند لایه قرار می دهند تا مانع ورود نور و هوا شود. لذا مدت ماندگاری این شیرها به شرط باز نشدن بسته بندی طولانی است. اما باید توجه داشت که شیرهای فرادما پس از باز شدن بسته بندی همانند شیر پاستوریزه باید در یخچال نگهداری شده و طی ۳-۴ روز به مصرف برسد.

باورهای نادرست تغذیه ای در خصوص شیر و لبنیات

➤ مصرف دوغ و شیر برای دیابتی‌ها مضر است.

نتایج حاصل از مطالعات مروری جامع که در خصوص ارتباط مصرف شیر و لبنیات و دیابت نوع ۲ انجام شد نشان داده که مصرف شیر و لبنیات می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد. علاوه بر این طبق مطالعات انجام شده مشخص شد که محصولات لبنیات تخمیری مثل پنیر، ماست و دوغ به دلیل دارا بودن اثرات مثبت بر باکتری‌های مفید روده می‌توانند منجر به کاهش قند خون پس از غذا در بیماران دیابت نوع ۲ شود. بنابراین مصرف گروه شیر و لبنیات در بیماران مبتلا به دیابت دارای اثرات مفیدی می‌باشد. مقدار مجاز توصیه شده جهت بیماران دیابتی معادل ۲-۳ واحد از گروه لبنیات، علی‌الخصوص لبنیات کم چرب و پروبیوتیک می‌باشد.

استثناء: در بیماران دیابتی که دچار اختلالات کلوی شده‌اند ممکن است لازم باشد مصرف لبنیات به دلیل محتوای بالای فسفر و پتاسیم محدود شود. جهت تنظیم مقادیر دقیق این گروه غذایی بهتر است با مشاورین تغذیه و رژیم درمانی مشورت شود.

باورهای نادرست تغذیه ای در خصوص شیر و لبنیات

➤ مصرف لبنیات در بیماری های استخوانی و آرتрит ، به دلیل سردی ممنوع است.

کلسیم ماده اصلی تشکیل دهنده استخوان و دندان ها است، به طوری که نزدیک به ۴۰ درصد وزن استخوان ها را تشکیل می دهد. لبنیات منابع غذایی غنی از کلسیم هستند و دریافت آنها از ابتلاء به بیماری های استخوانی مانند پوکی استخوان و آرتروز جلوگیری می کند. در صورت کاهش دریافت کلسیم از منابع غذایی، کلسیم موجود در استخوان ها برای جبران این کمبود مورد استفاده قرار می گیرند که این مسئله توده استخوانی و استحکام آن را کاهش داده و سبب بروز و تشدید دردهای استخوانی و مفصلی می شود.

باورهای نادرست تغذیه ای در خصوص شیر و لبنیات

➤ پودر سنجد کلسیم زیادی دارد و می تواند جایگزین شیر و لبنیات باشد.

استفاده از پودر سنجد به جای لبنیات مبنای علمی ندارد و بیشتر جنبه تبلیغاتی دارد. هدف اصلی از مصرف شیر و سایر لبنیات، تأمین کلسیم است. پس اگر قرار باشد سنجد و یا سایر محصولات گیاهی که ادعا می شود منبع کلسیم هستند، جایگزین شیر و لبنیات شود، باید اطمینان حاصل شود که کلسیم این محصولات با محصولات لبنی با هم برابر است. پودر سنجد دارای خواص بسیاری از جمله ارتقا سلامتی و بهبود عملکرد سیستم ایمنی است. هر ۲۸ گرم پودر سنجد حاوی ۱۵ گرم کربوهیدرات، ۲ گرم پروتئین، ۲۸۲ میلی گرم پتاسیم و ۲۶ میلی گرم کلسیم است. این در حالی است که هر واحد شیر و لبنیات (۱ لیوان) به طور متوسط حاوی ۳۰۰ میلی گرم کلسیم است و باید حدود ۳۰۰ گرم پودر سنجد مصرف شود که از نظر مقدار خام کلسیم معادل با یک لیوان شیر باشد. این نکته باید در نظر گرفته شود که مصرف مقدار زیاد پودر سنجد با هدف تأمین کلسیم مورد نیاز، باعث افزایش کربوهیدرات و انرژی دریافتی می شود و می تواند خواص مفید سنجد را تحت تاثیر قرار دهد. از طرف دیگر میزان جذب کلسیم از منابع گیاهی کمتر از منابع لبنی است. بنابراین، پودر سنجد نمی تواند جایگزین گروه شیر و لبنیات شود و توصیه می شود برای استفاده بیشتر از خواص پودر سنجد، میزان متعادل پودر سنجد همراه با شیر مصرف شود.

باورهای نادرست تغذیه ای در خصوص شیر و لبنیات

➤ مصرف لبنیات در سنگ کلیه باید حذف شود. / عدم مصرف شیر در بیماران دارای سنگ کلیه / لبنیات برای افراد مبتلا به سنگ کلیه مضر است.

علی رغم اینکه کلسیم در ترکیب بسیاری از سنگ های کلیوی وجود دارد و در ادرار افرادی که مبتلا به سنگ کلیه هستند نیز مقدار زیادی کلسیم مشاهده می شود اما حذف لبنیات و منابع کلسیمی مانع تشکیل سنگ کلیه نشده و کلسیم موجود در ادرار را کاهش نمی دهد. تحقیقات نشان داده اند که کلسیم رژیمی با اتصال به اگزالات و دفع آن به کاهش تشکیل سنگ های کلیوی کمک می کند. بنابراین محدود کردن لبنیات در رژیم غذایی افراد مبتلا به سنگ کلیه اصلا توصیه نمی شود زیرا خطر تشکیل سنگ کلیه و ابتلا به سایر بیماری ها از جمله پوکی استخوان را افزایش میدهد.

باورهای نادرست تغذیه ای در خصوص شیر و لبنیات

شیرهای بسته بندی مزه آب می دهد باید از دامداری به صورت فله تهیه شود که چرب باشد

اما باید توجه کرد شیر تمام دام ها مانند شیر گاو، گوسفند، بز و... همگی از نوع پرچرب هستند. با وجود همه مزایایی که از نظر ارزش غذایی در شیر وجود دارد، **مهم ترین اشکال آن، چربی های موجود در این محصول است.** از آنجا که چربی های موجود در شیر جزء **چربی های اشباع** است، هر چه درصد این چربی بیشتر باشد، مصرف آن برای سلامت مضرتر است. نکته دیگر این که هر چه درصد چربی شیر بیشتر باشد، جذب کلسیم است، **کمتر می شود.** از طرف دیگر، باید توجه کرد **شیرهای پاستوریزه و استریلیزه خیلی بهتر و بهداشتی تر از شیرهای خام** هستند. در نتیجه کسی که شیر فله ای را مصرف می کند، ممکن است به بیماری های خطرناکی مانند تب مالت و سایر بیماری های عفونی دستگاه گوارش مبتلا شود.

➤ **شیر محلی به خاطر اینکه پالم، شیر خشک و نگهدارنده ندارد، سالم تر از شیر پاستوریزه است.**

اضافه کردن مواد نگهدارنده و روغن پالم به شیر ممنوع و غیرمجاز می باشد. روغن پالم فقط در تولید برخی فرآورده های پر چرب نظیر خامه قنادی، پنیر پیتزا، بستنی و شکلات استفاده می شود. استفاده از شیرخشک در محصولات لبنی ممنوع نیست، زیرا شیرخشک فرآورده ای است که ارزش غذایی بالایی دارد و اضافه کردن آن کیفیت محصول را کاهش نمی دهد. اما روغن پالم که از میوه درخت نخل روغنی به دست می آید سرشار از اسید های چرب اشباع می باشد و مصرف مداوم آن باعث افزایش خطر ابتلاء به بیماری های قلبی عروقی شود.

باورهای نادرست تغذیه ای در خصوص شیر و لبنیات

➤ عدم مصرف لبنیات به دلیل سردی طبع لبنیات

برخلاف پاره ای توصیه ها، شواهد قانع کننده علمی برای نسبت دادن ویژگی هایی مانند سردی و یا گرمی به مواد غذایی مختلف از جمله لبنیات و ارتباط آن با بیماری و یا مشکلات مرتبط با سلامت در دسترس نمی باشد.

➤ مصرف لبنیات به دلیل استفاده از مواد نگهدارنده و وایتکس مناسب نیست.

هیچ دلیلی برای اضافه کردن وایتکس به شیر وجود ندارد و این مسئله شایعه ای از روی ناآگاهی بوده و صحت ندارد. به چند دلیل افزودن وایتکس به شیر امکان پذیر نیست:

اضافه کردن وایتکس حتی در مقادیر پایین، می تواند موجب ایجاد بوی بسیار مشخص و حتی طعم تلخ در شیر شود که می توان به آسانی این موضوع را در خانه نیز امتحان کرد.

به علاوه، وایتکس باعث نابودی تمام انواع میکروارگانیسم های مفید و غیر مفید در داخل شیر می گردد و در نتیجه چنین شیری نمی تواند برای تولید ماست در کارخانه مورد استفاده قرار گیرد.

در سال های اخیر تستی تحت عنوان مواد بازدارنده میکروبی در واحدهای بزرگ و صنعتی تولید شیر خام انجام می شود که این تست عملاً امکان استفاده از وایتکس را در تولید شیر خام در این واحدها از بین می برد.

باورهای نادرست تغذیه ای در خصوص شیر و لبنیات

بستنی جزو لبنیات است و می تواند منبع خوبی از کلسیم به ویژه برای کودکان باشد

➤ همراه با گوشت قرمز نباید ماست مصرف شود.

گوشت و ماست در افرادی که دچار کم خونی هستند و یا مشکل در هضم و جذب مواد غذایی دارند بهتر است با یکدیگر مصرف نشود زیرا ممکن است کلسیم موجود در ماست با آهن گوشت رقابت کند و باعث کاهش جذب آهن گوشت شود. اما در افراد سالم مصرف این دو ماده غذایی با یکدیگر مشکلی ایجاد نمی کند زیرا بدن این افراد به میزان نیاز عملیات جذب را به خوبی انجام می دهد

➤ شیر کم چرب فاقد مواد مغذی است و حاوی آب است.

➤ مصرف لبنیات (ماست و دوغ) در وعده شام باعث بروز سکتة شبانه می شود.

➤ شیر گاو برای انسان ارزش غذایی ندارد زیرا شیر هر حیوانی فقط برای همان حیوان مفید است.

مصرف آبزیان به همراه لبنیات برای سلامتی مضر است

مصرف آبزیان به همراه لبنیات برای سلامتی مضر است

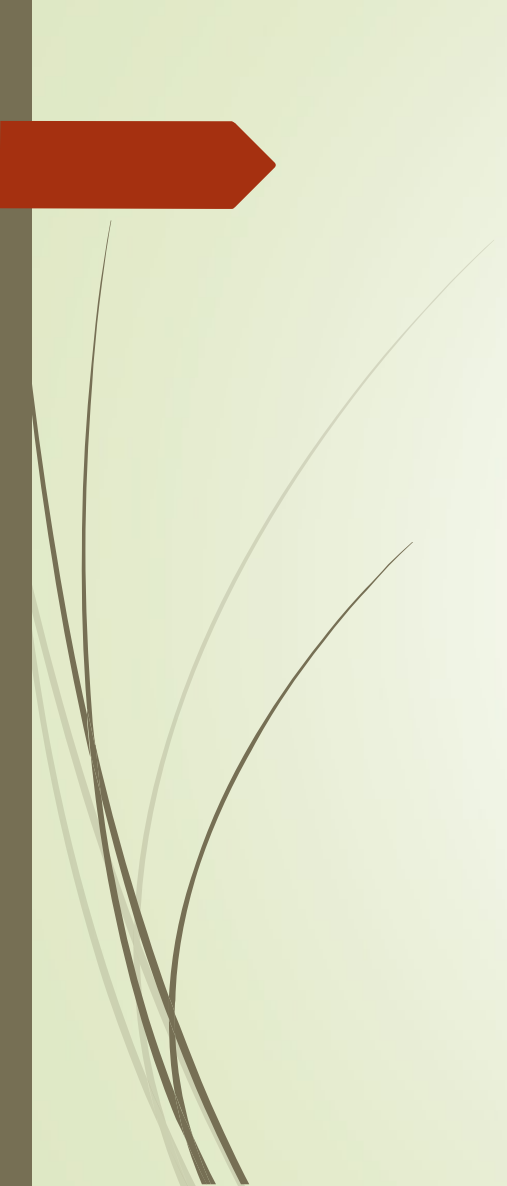
برخی لبنیات نظیر ماست و دوغ دارای ترکیبی به نام اسید لاکتیک می باشند که بر روی اعصاب پاراسمپاتیک تاثیر می گذارد و باعث ایجاد حالت سستی در بدن می شود. این خاصیت تا حدودی نیز در ماهی وجود دارد و وقتی این دو ماده ی غذایی با یکدیگر مصرف می شوند می توانند اثرات یکدیگر را تقویت کنند. با این حال ممکن است برخی از افراد هنگام مصرف لبنیات و ماهی با یکدیگر دچار نفخ و ناراحتی های گوارشی شوند که این مورد نیز به وضعیت گوارشی افراد بستگی دارد.

➤ مصرف شیر در فصول گرم سال موجب اسهال می شود.

➤ لبنیات محلی جذب کلسیم بیشتری دارد.

➤ استفاده از حرارت بالا و بدون زمان بندی خاص جهت جوشاندن شیر

استفاده از حرارت بالا و بدون زمان بندی خاص برای جوشاندن شیر اگرچه بار میکروبی آن را تا حد زیادی کاهش می دهد اما از طرفی باعث تغییر شکل و تخریب ویتامین ها و همچنین پروتئین موجود در آن شده و ارزش غذایی آن را کاهش می دهد.

- 
- مصرف لبنیات در مبتلایان به کیست پستان حذف شود.
 - ترکیب شیر و موز ناسازگار، و باعث مشکل گوارشی است.
 - هورمون های شیر پاستوریزه باعث سرطان پستان و بیضه می شود.
 - مصرف لبنیات عامل پیدایش پسوریازیس است
 - مصرف ماست در شب باعث کاهش فعالیت مغز می شود.
 - مصرف لبنیات به دلیل استفاده از مواد نگهدارنده و وایتکس مناسب نیست.
 - لبنیات برای بدن فایده ای ندارد و باعث کاهش ضریب هوشی می شود.
 - خوردن شیر چون باعث افزایش قد می شود به هر میزان مانعی ندارد.

مصرف پنیر باعث دیر به حرف آمدن کودکان می شود

➤ مصرف ماست موجب لال شدن کودک می شود.

➤ مصرف لبنیات در بارداری باعث آلرژی نوزاد به پروتئین شیر گاو می شود.

➤ در سالمندان مصرف شیر و لبنیات به دلیل ضعف معده توصیه نمی شود .

➤ با افزودن آب به شیر های فله ای، از چربی شیر کاسته شده و پروفایل لیپیدی خون کمتر افزایش می یابد.

➤ به جای مصرف شیر و لبنیات روزانه ۱۰ تا ۱۵ بادام درختی مصرف کنید کلسیم مورد نظرتان تامین می شود.

➤ به جای مصرف شیر و لبنیات روزانه ۱۰ تا ۱۵ بادام درختی مصرف کنید کلسیم مورد نظرتان تامین می شود.

اگر به توصیه‌های سازمان جهانی بهداشت مبنی بر مصرف روزانه ۳۰ گرم مغزهای گیاهی توجه شود و فقط بادام مصرف شود حدود ۷۴ میلی گرم کلسیم دریافت می‌شود، در حالی که فقط با مصرف یک واحد لبنیات نزدیک به ۳۰۰ میلی گرم کلسیم دریافت می‌شود. به عبارت دیگر برای دریافت ۳۰۰ میلی گرم کلسیم که در یک واحد لبنیات موجود است باید ۱۲۰ گرم بادام مصرف شود که نه از نظر اصول تغذیه منطقی است و نه از نظر قیمت محصول

➤ مصرف هندوانه با پنیر باعث آتروز می شود.

➤ نیترات در فرمولاسیون شیر وجود دارد و سرطان زا است.

➤ مصرف زیاد شیر به علت کلسیم باعث لک های سفید روی پوست می شود.

➤ لبنیات برای بدن فایده ای ندارد و باعث کاهش ضریب هوشی می شود.

➤ جوشیدن شیر محلی باعث از بین رفتن چربی آن می شود.