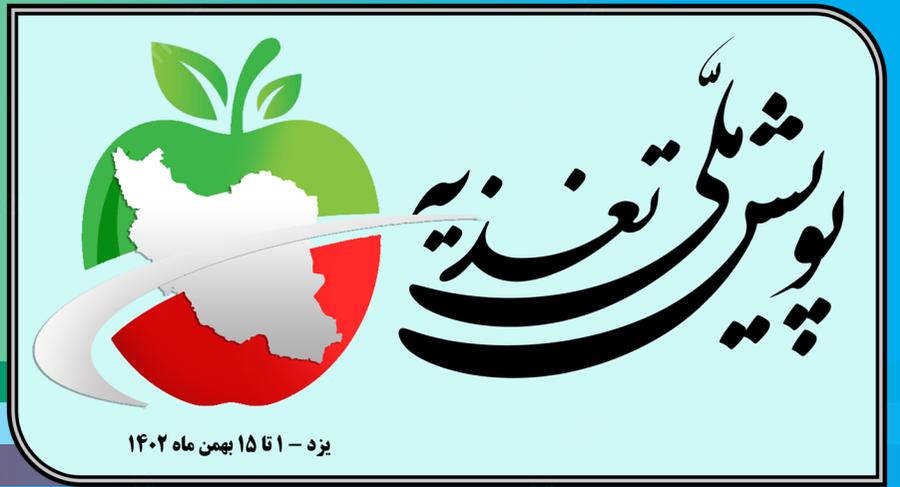




ویژ نامه پویش ملی سلامت تغذیه



یزد - ۱۵ تا ۱۸ بهمن ماه ۱۴۰۲

شیر و لبنیات



باور غلط

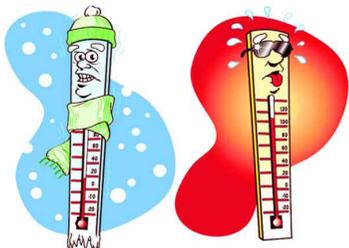
باور درست

علیرغم شایعات نادرست در بین مردم شیرهای پاکتی مدت دار بدون مواد نگهدارنده هستند.

باور غلط



* لبنیات به دلیل سردی طبع آنها نباید مصرف شوند.



طبع گرم و طبع سرد

باور درست



* محصولات لبنی از منابع اصلی کلسیم غذایی می باشد.
* روزانه مصرف ۲-۳ واحد از لبنیات (هر واحد معادل یک لیوان شیر یا یک کاسه ماست یا دو لیوان دوغ) برای دریافت کلسیم مورد نیاز و حفظ سلامت بدن توصیه می شود.
* 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، شواهد قانع کننده علمی ندارد.

باور غلط



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



باور درست



* شیرهای کم چرب در مقایسه با شیرهای پر چرب گزینه بهتر و سالم تری برای مصرف هستند.
* افزایش دریافت شیرهای پر چرب می تواند خطر ابتلا به برخی بیماری های مزمن مانند دیابت ، قلبی عروقی ، فشارخون بالا و ... را افزایش دهد.

باور غلط



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



باور درست



* شیر های فرادما به مدت ۲ ثانیه در دمای ۱۴۵ درجه سانتی گراد حرارت داده می شود و طی آن کلیه میکروبی های زنده شیر از بین می رود و به همین علت ماندگاری بالایی داشته و هیچ ماده نگهدارنده ای به آن ها اضافه نمی شود .
هم چنین این شیرها را در بسته بندی های چند لایه قرار می دهند تا مانع ورود نور و هوا شود.

باور غلط



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



باور درست



* اضافه کردن مواد نگهدارنده و روغن پالم به شیر ممنوع و غیرمجاز می باشد.
* استفاده از شیر خشک در محصولات لبنی ممنوع نیست، زیرا شیر خشک فرآورده ای است که ارزش غذایی بالایی دارد.
* شیرهای محلی چون آلودگی میکروبی بالایی دارند، مصرف آن ها بدون رعایت نکات بهداشتی ممکن است احتمال ابتلا به بیماری هایی نظیر تب مالت را افزایش دهد.

باور غلط



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



باور درست



* توصیه می شود افراد در همه فصول سال از شیر و فرآورده های آن استفاده کنند.
* برای جلوگیری از بروز اسهال از مصرف شیرهای فله ای اجتناب کرده و فقط از شیرهای پاستوریزه استفاده نمایید.

باور غلط



* همراه با گوشت قرمز نباید ماست مصرف شود.



باور درست

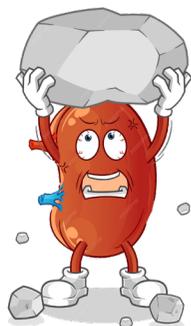


* در افراد سالم مصرف این دو ماده غذایی با هم مشکلی ندارد.
* فقط در افراد دارای کم خونی یا دارای مشکلات هضم و جذب غذایی، ممکن است کلسیم ماست با آهن گوشت رقابت کند.

باور غلط



* شیر و لبنیات برای افراد مبتلا به سنگ کلیه مضر است.



باور درست



* 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.
* محدود کردن لبنیات در رژیم غذایی افراد مبتلا به سنگ کلیه توصیه نمی شود زیرا خطر تشکیل سنگ کلیه و ابتلا به سایر بیماری ها از جمله پوکی استخوان را افزایش میدهد.

باور غلط



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



باور درست



* هیچ ارتباطی میان دریافت زیاد کلسیم از طریق لبنیات و ایجاد لکه های سفید به روی پوست وجود ندارد و در صورت وجود لکه های سفید پوستی باید سایر علل مد نظر قرار گیرند.

باور غلط



* مصرف آبزیان به همراه لبنیات برای سلامتی مضر است.



باور درست



* ترکیب غذاهایی مانند لبنیات و ماهی با یکدیگر لزوماً مشکلی ایجاد نمی کند.
* برخی لبنیات نظیر ماست و دوغ دارای ترکیبی به نام اسید لاکتیک می باشند که با تاثیر روی اعصاب بدن باعث ایجاد حالت سستی می شوند. این خاصیت تا حدودی نیز در ماهی وجود دارد.
* برخی افراد هنگام مصرف لبنیات و ماهی با یکدیگر دچار نفخ و ناراحتی های گوارشی می شوند که این نیز به وضعیت گوارشی افراد بستگی دارد.

باور غلط



* مصرف گروه غذایی لبنیات در بیماری کرونا خوب نیست (بیماری کرونا بدتر می شود).



باور درست



* شیر و فرآورده های لبنی، غنی از پروتئین، روی، ویتامینها و سلنیوم می باشد همچنین به عنوان منبع پروبیوتیک می توانند به تقویت سیستم ایمنی و بهبود عملکرد دستگاه گوارش کمک کنند.
* لبنیات کم چرب و بخصوص لبنیات غنی شده با ویتامین D، در بیماری کرونا، می توانند مواد مغذی لازم را برای بدن فراهم نموده، سیستم ایمنی را تقویت و از تشدید این بیماری جلوگیری کنند.