

## شیر

### دکتر محسن مداح متخصص تغذیه

از آن زمان که دنیا آمدیم با قطره های شیر جان گرفتیم تا این بهترین هدیه طبیعت به استخوان ها یمان جان دهد و به پوستمان لطافت بخشد و توان یادگیری مان را بیافزاید. از آن پس که به غذا خوردن افتادیم دل بسته سلیقه ها و انتخاب هایی شدیم که ما را با آن آشنا غریبه کرد. کودکان بنا بر طبیعت بازیگوش و دم دمی مزاجشان نیازهای تغذیه ای خود را نمی شناسند و در بحرانی ترین سنین رشد برخی از گروههای غذایی مهم خود را در روز از دست می دهند. لبنیات شایع ترین گروه غذایی است که بسیاری از کودکان و نیز بزرگسالان در عین نیازمندی بسیار به آن در مصرف مرتب و روزانه آن کوتاهی می کنند.

### آیا می دانید؟

- ۱- پروتئین موجود در شیر و سفیده تخم مرغ بهترین پروتئین شناخته شده در دنیا است.
- ۲- ریز مغذی های موجود در شیر بالاترین در صد جذب روده ای را در مقایسه با غذا های دیگر دارند.
- ۳- کودکان ۱ تا ۳ سال روزانه ۵۰۰ میلیگرم و کودکان ۴ تا ۸ سال روزانه ۸۰۰ میلی گرم و نوجوانان ۹ تا ۱۸ سال روزانه ۱۳۰۰ میلیگرم کلسیم نیاز دارند. عمده این نیاز می بایست با لبنیات تامین گردد.
- ۴- در صورت عدم تامین کلسیم روزانه از غذا این استخوان ها هستند که کلسیم خود را به خون رها می کنند و به این ترتیب بخت پوکی استخوان در سنین قبل از سالمندی افزایش می یابد.
- ۵- توده استخوانی در انسان می تواند تا ۲۴ سالگی افزایش یابد و هر آن کس که در این فاصله کلسیم بیشتری بر استخوان هایش بنشانند از پوکی استخوان که معلولیت زا ترین بیماری دهه ۵۰ زندگی به بعد است جلوگیری می کند.
- ۶- ویتامین ریوفلاوین بطور عمده در لبنیات یافت می شود و تامین این ویتامین بدون مصرف کافی لبنیات میسر نیست. کمبود حاشیه ای این ویتامین در ایران بسیار شایع است.
- ۷- ماست همان خاصیت شیر را دارد ولی در کودکان بدلیل حجم محدود معده تامین بخش قابل ملاحظه ای از نیاز لبنیات با ماست در وعده های اصلی غذایی به صلاح نیست.
- ۸- تحقیقات نشان داده اند مصرف کم لبنیات احتمال بروز چاقی در کودکان مستعد را افزایش می دهد.
- ۹- دوغ جانشین خوبی برای شیر نیست زیرا میزان نمک موجود در دوغ خیلی بالاست و در صورت مصرف زیاد آن خطرات ناشی از مصرف زیاد نمک فرد را تهدید خواهد کرد.
- ۱۰- پنیر جانشین شیر نیست زیرا در فرایند تهیه آن با آگیری بخشی زیادی از املاح از دست می رود.
- ۱۱- بستنی جایگزین مناسبی برای شیر نیست زیرا هر ۱۰۰ گرم بستنی ۵ بارچاق کننده تر از ۱۰۰ گرم شیر است و در صورت تامین لبنیات مورد نیاز بدن از راه بستنی کلی خامه و شکر وارد بدن می شود.
- ۱۲- ماست چکیده بهنگام چکیده شدن ۸۰ در صد آب خود را از دست میدهد و به همراه آن بخش قابل ملاحظه ای از املاح و ویتامین های ماست از دست می رود.
- ۱۳- بهترین زمان دریافت لبنیات صبح ها همراه وعده صبحانه و یا پشت سر لقمه در زنگ تفریح اول مدرسه است.

۱۴- بهترین است از لبنیات کم چرب (۱/۵٪) استفاده شود. دریافت روزانه دو لیوان لبنیات در تغذیه انسان ضروری است. هر سه لیوان دوغ یک لیوان لبنیات محسوب می شود. در صورت نیاز بیشتر به کلسیم مصرف مکمل کلسیم توصیه می شود.

۱۵- فراموش نکنیم که جذب روده ای کلسیم تا حدی وابسته به ویتامین د است. کمبود ویتامین د در ایران بدلیل تابش ناکافی آفتاب بر پوست شایع است و دریافت مکمل این ویتامین برای بسیاری اجتناب ناپذیر است زیرا ویتامین د منابع غذایی چندانی ندارد.

### چند نوع شیر داریم:

الف) شیر پاستوریزه کیسه ای: این شیر می بایست در یخچال نگهداری شود و بر اساس تاریخ انقضا آن مصرف شود. این شیر نیاز به جوشاندن ندارد و در صورت تمایل بهتر است فقط تا حد گرم شدن حرارت ببیند. جوشاندن شیر موجب تخریب برخی از ویتامین های آن می شود.

ب) شیراستریل پاکتی: این شیردر کارخانه تحت فشار در حرارت پایین از تمام میکروب ها عاری می گردد و در شرایط خلا در جعبه های مخصوص بسته بندی میشود و تا زمان باز نشدن درب پاکت در بیرون از یخچال تا مدت ها قابل نگهداری است. بسیاری از مردم با استریلیزاسیون آشنا نیستند و گمان می کنند شیر های پاکتی با ماندگاری طولانی دارای مواد افزودنی است در حالیکه که این باور صحیح نیست.

ج) شیر مدرسه: همان شیر پاکتی پاستوریزه است ولی چون بخشی از چربی آن گرفته شده است کم رنگ بنظر می رسد. چربی شیر چربی خوبی نیست لذا هر چه شیر کم چرب تر باشد سالم تر است. کارخانجات برای تهیه خامه و کره بخشی از چربی شیر تازه را جدا می کنند تا بر تولید خامه و کره و در نتیجه بر درآمد آنها افزوده شود ولی خوشبختانه در این میان مصرف کننده شیر کم چرب سود خواهد برد. شیر مدرسه حاوی هیچ ماده افزودنی نیست و به لحاظ مقدار کم چربی موجود در آن شیر بسیار سالمی است.

### چند نکته مهم:

اگر دستگاه گوارش شیر را بخوبی تحمل نمی کند چه کنیم؟ وقتی بمدت طولانی شیر مصرف نشود نوشیدن لیوانی از شیر موجب نفخ و اسهال می گردد. برای حل این مشکل کافی است نوشیدن شیر را با نصف فنجان شروع و بتدریج پس از چند روز حجم آن را افزایش دهیم و دیگر مصرف روزانه آن را قطع نکنیم. شیر تنها نه: مصرف شیر به تنهایی جایگزین صبحانه نیست. پروتئین با ارزش موجود در شیر تنها پس از صرف لقمه های نان در وعده صبحانه و یا در مدرسه در ارتقا رشد کودک و استخوان سازی کارایی دارد

آفتاب: نور مستقیم آفتاب به همراه مصرف کافی لبنیات به استخوان سازی کمک می کند. در فصول کم آفتاب سال از روزهای آفتابی در ساعات حوالی ظهر حداکثر استفاده را برای آفتاب گرفتن بنمایید.

شیر جای غذا نیست: زیاده روی در مصرف شیر و جایگزینی غذا با آن صحیح نیست. نوشیدن شیر نمی بایست در زمان غلط صورت گیرد و به نحوی که موجب کاهش اشتها کودک برای وعده اصلی غذایی شود.

اگر کودک مان در نوشیدن شیر بی میلی نشان داد و حرف شنوی نکرد چه کنیم؟ با کودکان آن کنید که اگر در هوای سرد زمستان از پوشیدن لباس گرم امتناع کرد و یا در انجام تکالیف مهم مدرسه کوتاهی کرد. در تغذیه انسان باید هایی وجود دارد که نمی توان سلیقه ها را در آن منظور کرد. کمبود حاشیه

ای عناصر ریز مغذی در انسان بصورت فوری علامت و نشانه بجا نمی گذارد بلکه در آینده تاثیر آن نمایان می گردد. اگر سلول های بدن همه عناصر ریز مغذی مورد نیاز خود را روزانه دریافت نکنند فرد دچار گرسنگی سلولی می گردد. سلولهای گرسنه در استخوان بتدریج پوک می شوند. سلولهای گرسنه پوست و مو از طراوت دور می گردند و در سلولهای گرسنه مغز قدرت تمرکز و یاد گیری کاهش می یابد. تغذیه غلط امروز پایه گذار بیماری های فرداست. می گویند دزدی نیمه شب قفل مغازه ای را ااره میکرد رهگذری از او پرسید چه می کنی؟ دزد گفت ویلن میزنم. رهگذر گفت پس صدایش کو؟ دزد گفت: صدایش صبح در می آید!