

برخی باورهای نادرست تغذیه ای در خصوص شیر و لبنیات

باور: شیر محلی به خاطر اینکه پالرم شیر خشک و نگهدارنده ندارد. سالم تر از شیر پاستوریزه است!!!

- اضافه کردن مواد نگهدارنده و روغن پالرم 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 و اضافه کردن آن کیفیت محصول را کاهش نمی دهد. اما روغن پالرم که از میوه درخت نخل روغنی به دست می آید سرشار از اسیدهای چرب اشباع می باشد و مصرف مداوم آن باعث افزایش خطر ابتلاء به بیماری های قلبی عروقی شود.
- دلیل ماندگاری شیرهای پاستوریزه و استریلیزه نیز به دلیل نوع فرآیندی است که در فرآوری و بسته بندی آن ها استفاده می شود. برای مثال در محصولات فرادما شیر به مدت ۲ ثانیه در دمای ۱۴۵ درجه سانتی گراد حرارت داده می شود و طی آن کلیه میکرو ارگانیسم های شیر از بین می رود.
- در مرحله بعدی شیرها را در بسته بندی های چند لایه قرار می دهند تا مانع ورود نور و هوا شود. بنابراین مدت ماندگاری این شیرها نسبت به شیرهای محلی بیشتر می باشد.
- باید توجه داشت که شیرهای محلی چون آلودگی میکروبی بالایی دارند، مصرف آن ها ممکن است احتمال ابتلا به بیماری هایی نظیر تب مالت را افزایش دهد و بهتر است از مصرف آن ها خودداری شود.

واحد بهبود تغذیه شبکه بهداشت و درمان کازرون

باور: همراه با گوشت قرمز نباید ماست مصرف شود!!!

- گوشت و ماست هر دو تامین کننده پروتئین، ویتامین ها و مواد معدنی ضروری برای بدن هستند.
- گوشت غنی از آهن بوده و ماست غنی از کلسیم می باشد. 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.
- در افرادی که دچار بیماری های گوارشی هستند و یا افرادی که دچار کم خونی هستند، مصرف همزمان گوشت و ماست باید با مشورت درمانگر صورت گیرد.

باور: لبنیات محلی جذب کلسیم بیشتری دارد!!!

- لبنیات مهم ترین منبع کلسیم در رژیم غذایی است. توصیه های تغذیه ای مبتنی بر مصرف ۳-۲ واحد لبنیات در طول روز می باشد.
- مقدار کلسیم موجود در هر لیوان شیر یا ماست (معادل یک واحد از لبنیات) حدود ۳۰۰ میلی گرم است که از این میزان ۳۲ درصد قابل جذب می باشد. در نتیجه میزان کلسیم قابل جذبی که از یک لیوان شیر تامین می شود تقریباً ۹۶ میلی گرم است.
- جذب مواد مغذی از جمله کلسیم در لبنیات پاستوریزه و محلی تفاوتی با یکدیگر ندارد.
- لبنیات محلی حاوی میکروب های بیماری زا می تواند سلامت انسان را تهدید کند. خوشبختانه تمامی میکروب های بیماری زای لبنیات در فرآیند پاستوریزه کردن از بین می روند و مدت قابل نگهداری آن ها افزایش می یابد.
- برخلاف باور عموم، پاستوریزه کردن لبنیات تاثیر چندانی بر محتوای مواد مغذی آن از جمله ویتامین ها و املاحی مانند کلسیم ندارد. در بین مواد مغذی موجود در لبنیات، بیشترین تاثیر پاستوریزاسیون بر میزان ویتامین ب ۲ (ریبوفلاوین) می باشد، اگرچه همچنان لبنیات پاستوریزه منبع غنی این ویتامین به شمار می روند.
- لبنیات حاوی مقادیر بسیار اندکی ویتامین D می باشند، اما امروزه برخی از لبنیات پاستوریزه موجود در بازار با ویتامین D غنی شده اند. ویتامین D نقش به سزایی در افزایش جذب کلسیم ایفا می کند. بنابراین، مصرف لبنیات پاستوریزه گزینه مناسب تری نسبت به لبنیات محلی می باشد.