



## لبنیات دوست داشتنی از کودکی تا پیری

گروه هدف: تمام گروه‌های سنی



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

زمستان ۱۴۰۲

### 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)       |

منبع:

سایت دفتر بهبود تغذیه

[nutr.behdasht.gov.ir](http://nutr.behdasht.gov.ir) 1

### 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            |

### شیر غنی شده:

معمولا غنی سازی شیر با ویتامین های D و A انجام می شود اما سایر مواد مغذی مانند روی، آهن و اسید فولیک برای غنی کردن شیر به کار می روند.

## شیر گاو، گوسفند، بز و گاو میش

تفاوت شیر گاو، شیر بز، شیر گاو میش و شیر گوسفند در طعم و خواص آنهاست. شیر گاو طعم ملایم‌تری دارد، اما هضم شیر بز راحت‌تر است، به علاوه شیر گوسفند و بز از نظر بعضی مواد مغذی غنی‌تر از شیر گاو هستند.

- ✓ 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.
- ✓ در حالی که مصرف شیر با کاهش خطر ابتلا به بیماری های غیر واگیر مانند پوکی استخوان و احتمالاً سرطان روده بزرگ و دیابت نوع ۲ همراه است ،
- ✓ نگرانی در مورد ارتباط احتمالی بین مصرف زیاد لبنیات و سایر بیماری های غیر واگیر مانند بیماری های قلبی عروقی و سرطان پروستات بیان شده است که نتایج جدید مطالعات مروری سیستماتیک نشان می دهد که هیچ ارتباط معناداری بین چربی اشباع شیر لبنیات و سگته های قلبی و مغزی و بیماری های قلبی وجود ندارد .

اما باید توجه داشت که به جز کودکان زیر ۲ سال تمامی افراد باید لبنیات کم چرب ( ۱٫۵ درصد و کمتر ) به دلیل کم بودن کالری و کاهش دریافت کالری مصرف کنند.

## معرفی گروه شیر و لبنیات:

گروه شیر و فرآورده های آن 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 است. لازم به ذکر است که مواد غذایی مانند سرشیر، خامه، کره و پنیرخامه ای جزء گروه چربی ها هستند و در این گروه قرار نمی گیرند.

## فواید مصرف لبنیات:

- ✓ تحقیقات مختلفی از تاثیر مثبت مصرف محصولات لبنی در پیشگیری از سرطان کولورکتال و تخمدان، حفظ فشار خون طبیعی و انقباض عضلانی گزارش شده است.
- ✓ کلسیم در شیر به راحتی جذب می شود و به همین دلیل است که شیر و فرآورده های لبنی منابع غنی کلسیم هستند.
- ✓ کلسیم موجود در شیر نقش مهمی در تنظیم فشار خون دارد. تحقیقات نشان داده است که در جوامعی که شیر و لبنیات کافی مصرف می کنند شیوع فشارخون بالا و بیماری های قلبی و عروقی کمتر است.

انتخاب سالم، زندگی سالم



**شیر یا نوشابه؟**

| ارزش غذایی یک لیوان نوشابه    | مواد مغذی | ارزش غذایی یک لیوان شیر |
|-------------------------------|-----------|-------------------------|
| ○ پروتئین (گرم)               | ۸         | ۸                       |
| ○ چربی (گرم)                  | ۲۹۰       | ۲۲۸                     |
| ○ کلسیم (میلی گرم)            | ۲۵۳       | ۰/۵۹                    |
| ○ فسفر (میلی گرم)             | ۰/۳۹      | ۰/۰۰۰۵                  |
| ○ ویتامین A (واحد بین المللی) | ۱۱        | ۲۲۰                     |
| ○ ویتامین B1 (میلی گرم)       | ندارد     | ۱۵۰                     |
| ○ ویتامین B2 (میلی گرم)       | ندارد     | ۱۰۰                     |
| ○ ویتامین D (گرم)             | ۲۶        | ۱۰۰                     |
| ○ قند (گرم)                   | ۲۱۷       | ۱۰۰                     |
| ○ آب (سی سی)                  | دارد      | ندارد                   |
| ○ مواد نگهدارنده              | ندارد     | دارد                    |
| ○ انرژی (کالری)               | ۱۰۰       | ۱۰۰                     |

موجب چاقی و پوکی استخوان

موجب سلامتی استخوانها

### انتخاب باشماست!

