



توصیه های غذایی در مصرف لبنیات

گروه هدف: تمام گروه های سنی



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

بازبینی بهار ۱۴۰۴

- 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 شیر های 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
- علی رغم شایعات نادرست در بین مردم شیرهای پاکتی مدت دار بدون نگهدارنده هستند .
- 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.

منبع:

سایت دفتر بهبود تغذیه

nutr.behdasht.gov.ir 1

- از لبنیات و شیر پاستوریزه شده کم چربی استفاده کنید.
- به جای شیرهای طعم دار که دارای قند هستند ، از شیر های ساده استفاده کنید.
- از بستنی هایی که از شیر پاستوریزه تهیه شده باشد، استفاده کنید. مقدار قند بستنی بالاست . بنابراین توصیه می شود در مصرف آن زیاده روی نکنید.
- 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.

Lactose free



توصیه های تغذیه ای:

- 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.
- مصرف شیر و ماست به کنترل بهتر فشار خون شما کمک می کند.
- شیر و ماست و پنیر به دلیل داشتن پروتئین خوب باعث حفظ و ساخت عضلات می شود.
- شیر و ماست از سرطان روده بزرگ جلوگیری میکند. مصرف روزانه این محصولات را فراموش نکنید.
- مصرف شیر و لبنیات خطر ابتلا به دیابت نوع دوم را کاهش می دهد. نقش محافظتی لبنیات در ابتلاء به دیابت نوع دو تا حد زیادی به مواد مغذی لبنیات مربوط می شود که یکی از آنها پروتئین لبنیات است. به احتمال زیاد، پروتئین های شیر باعث افزایش پاسخ انسولین پس از غذا و کاهش پاسخ گلوکز خون پس از غذا در افراد سالم و بیماران مبتلا به دیابت نوع دو می شود.
- به نظر می رسد که اسیدهای آمینه و پپتیدهای مشتق شده از پروتئین های شیر با تاخیر در تخلیه معده و افزایش پاسخ های اینکرتین و انسولین منجر به کاهش سطح گلوکز پس از غذا می شود.

- شیر و لبنیات بهترین منبع کلسیم هستند.
- شیر چون از سطح مینای دندان در برابر مواد اسیدی محافظت می کند بنابراین شیر برای حفظ سلامت دندانها برای همه سنین به خصوص در سنین کودکی و نوجوانی بسیار مفید 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.
- مصرف شیر به باروری کمک می کند نتایج تحقیقات انجام شده در دانشگاه هاروارد نشان می دهد افرادی که شیر پر چرب می خورند، نسبت به افرادی که یک بار در هفته شیر می خورند، تا ۲۵ درصد کمتر با مشکلات باروری یا تخمک گذاری مواجه می شوند.
- محصولات لبنی حاوی ویتامین ویتامین دی مصرف کنید این امر به جذب بهتر کلسیم محصولات لبنی کمک می کند.
- شیر و غذاهای لبنی به طور طبیعی منابع غنی از طیف وسیعی از مواد مغذی مانند پروتئین ها، چربی ها، الیگوساکاریدها و ریزمغذی ها از جمله ویتامین های A, D, E و K و کلسیم، منیزیم، P و روی هستند.
- مصرف روزانه لبنیات (شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک) برای تامین کلسیم و پیشگیری از پوکی استخوان ضروری است.

- مصرف روزانه لبنیات (شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک) را افزایش دهید. می توانید از شیر به عنوان یک نوشیدنی میان وعده به صورت ترکیب با میوه استفاده کنید.
- 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 کشک هایی 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.
- تشویق به مصرف روزانه حداقل ۲ واحد لبنیات از نوع کم چرب است زیرا با مصرف ۲ واحد محصولات لبنی به عنوان منبع اصلی کلسیم علاوه بر تامین کلسیم مورد نیاز روزانه این گروه منبع خوبی هم از پروتئین، مواد معدنی و ویتامین های مختلف هستند.

