



لبنیات دوست داشتنی از کودکی تا پیری

گروه هدف: تمام گروه‌های سنی



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

بازبینی بهار ۱۴۰۴

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 1

مقدار مناسب مصرف شیر و لبنیات در گروه های سنی و فیزیولوژیک:

گروه سنی	تعداد واحد لبنیات مورد نیاز روزانه
زیر ۵ سال	۲ واحد
۵ تا ۱۱ سال	۲ تا ۳ واحد
۱۲ تا ۱۸ سال	۳ واحد
زنان باردار و شیرده	۳ تا ۴ واحد
بزرگسالان	۲ تا ۳ واحد
سالمندان	۲ واحد یا بیشتر

شیر غنی شده:

معمولاً 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.

انتخاب سالم، زندگی سالم

شیر یا نوشابه؟

ارزش غذایی یک لیوان نوشابه	مواد مغذی	ارزش غذایی یک لیوان شیر
۰	پروتئین (گرم)	۸
۰	چربی (گرم)	۸
۰	کلسیم (میلی‌گرم)	۲۹۰
۰	فسفر (میلی‌گرم)	۲۲۸
۰	ویتامین A (یونیت بین‌المللی)	۲۵۳
۰	ویتامین B1 (میلی‌گرم)	۰/۰۹
۰	ویتامین B2 (میلی‌گرم)	۰/۳۹
۰	ویتامین D (میلی‌گرم)	۰/۰۰۰۵
۲۶	قند (گرم)	۱۱
۲۱۷	آب (میلی‌گرم)	۲۲۰
۱۰۰	مواد نگهدارنده	۱۵۰
	انرژی (کالری)	

موجب چاقی و پوکی استخوان

موجب سلامتی استخوانها

انتخاب با شماست!

انجمن تغذیه ایران

سازمان بهداشت و درمان ایران

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.

✓ 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.