

چربی‌ها جزو گروه‌های غذایی مورد نیاز انسان است اما به علت داشتن انرژی، مصرف بیش از اندازه آنها، عوارض سوءزیادی به همراه دارد. چربیهای حیوانی در بروز بیماریهای مثل افزایش کلسترول و تری‌گلیسیرید خون، چاقی، دیابت و سرطانها بیشتر دخیل می‌باشد.



## فواید مصرف شیر:

شیر دارای مواد مغذی زیر است:

- ویتامینهای گروه **B** خصوصا **B1** و **B2** و همچنین فسفر و منیزیم.
- پروتئین با کیفیت بالا برای تامین رشد و بقا.
- میزان کلسیم مناسب و با قابلیت جذب بالا.
- بطوریکه ۲/۵ لیوان شیر کم‌چربی (۲۰۰ سی‌سی) بیشترین نیاز کلسیم یک زن بالغ را فراهم می‌کند.

## کلسیم موجود در شیر چه نقش مهمی در سلامتی

بدن دارد؟

- پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان در بزرگسالی.
- استحکام دندانها و پیشگیری از تخریب آنها.
- باعث تقویت دستگاه ایمنی‌شده و از پیشروی بیماریهایی نظیر گرفتگی عروق جلوگیری می‌کند.
- دریافت کافی کلسیم باعث کاهش فشار خون در مبتلایان به افزایش فشار خون می‌شود.

مهمترین علت غذا خوردن، تامین کلیه مواد مغذی لازم برای رشد و ادامه زندگی است. برای تامین این مواد باید همه گروه‌های غذایی در رژیم روزانه گنجانده به عنوان مثال گوشتها اگر چه غنی از پروتئین، آهن و سایر املاح هستند اما بعلت دارا بودن مقدار ناچیز ویتامین **C**، باید همراه میوه جات و سبزیجات تازه که غنی از ویتامین **C** هستند استفاده شود.

یکی از گروه‌های غذایی مهم در رژیم هر فرد شیر و لبنیات است، اما برای یک انتخاب آگاهانه بایستی به این نکات واقف بود که:

- ۱- شیر و لبنیات تامین کننده کدام بخش از مواد مغذی ضروری برای بدن است؟
  - ۲- یک لیوان شیر یا ماست چه مقدار انرژی و مواد مغذی را تامین می‌کند؟
- معمولترین فرآورده های لبنی شامل شیر گاو، ماست و پنیر است.



**فکر می‌کنید کدام بهتر است :**

**شیر پرچرب ؟**

**یا**

**شیر کم چرب ؟**



**پروژه غذای سالم برای جامعه سالم**

**برنامه قلب سالم اصفهان**

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان

مرکز تحقیقات قلب و عروق

مرکز بهداشت استان اصفهان

لیوان ۱ (۲۵۰ سی‌سی)	چربی (گرم)	پروتئین (گرم)	کربوهیدرات (گرم)	کلسترول (میلیگرم)	انرژی (کالری)
شیر پرچرب (۳/۳٪)	۸	۸	۱۲	۳۵	۱۵۰
شیر متوسط چرب (۲/۵٪)	۶	۸	۱۲	۲۳	۱۳۰
شیر کم چرب (۱/۵٪)	۴	۸	۱۲	۱۵	۱۰۰

همانطور که در جدول مشاهده میشود ، میزان پروتئین شیر کم چرب در مقایسه با شیر پرچرب و متوسط چرب تفاوتی ندارد اما میزان چربی و کلسترول کمتری دارد ، بنابراین برای پیشگیری و کنترل سکتته های قلبی و مغزی ، دیابت ، افزایش فشار خون و چربی خون و برخی سرطانها جهت مصرف شیر و یا ماست کم چربی توصیه می‌شود .



Toos

**توجه :**

مصرف شیر و لبنیات بیشتر برای تأمین پروتئین و کلسیم و ویتامینهای گروه B ضروری است و در صورتیکه میزان چربی موجود در شیر بالا باشد، نه تنها نقش حیاتی در تأمین نیازهای بدن ندارد ، بلکه به دلیل نوعش مضراتی نیز در بر دارد و می‌تواند باعث افزایش چربیهای خون شود . لذا مصرف شیر یا ماست پرچرب توصیه نمی‌شود .

همیشه هنگام خرید به شیر یا ماست کم چرب (۱/۵٪) توجه کنید . به این منظور در جدول زیر میزان انرژی پروتئین ، چربی و کلسترول موجود در یک لیوان از سه نمونه شیر پرچرب ، متوسط چرب و کم چرب ارائه شده است .

