

شیر و فرآورده‌های لبنی و نقش آن در سلامت

مؤلف: الهه حسن پور

سینه نو

شابک : 978-600-8010-05-0
 شماره کتابشناسی ملی : ۴۰۸۳۴۹۶
 عنوان و نام پدیدآور : شیر و فرآورده های لبنی و نقش سلامت/مولف الهه حسن پور.
 مشخصات نشر : تهران: تیمورزاده نوین، ۱۳۹۴
 مشخصات ظاهری : ۳۶ ص.: مصور (رنگی).
 موضوع : لبنیات
 موضوع : لبنیات -- تولید
 موضوع : شیر
 رده بندی دیویی : ۶۳۷
 رده بندی کنگره : SF۲۵۰/۱۳۹۴۵:۹ش۵ح/
 سرشناسه : حسن پور، الهه، ۱۳۴۳ -
 وضعیت فهرست نویسی : فیا



تیمورزاده نوین

www.teimourza-lehnevin.com

اولین و تنها ناشر رنده تندیس دیموند در حوزه توزیع و پخش کتب پزشکی در کشور

نام کتاب:	شیر و فرآورده های لبنی و نقش آن در سلامت
تالیف:	الهه حسن پور
ناشر:	تیمورزاده نوین
نوبت چاپ:	اول پاییز ۹۴
شمارگان:	۱۰۰۰ جلد
لیتوگرافی:	نمونه
چاپ و صحافی:	نمونه
بها:	۳۵۰۰۰ ریال

نشانی دفتر مرکزی: تهران، میدان ۷ تیر، ابتدای خیابان قائم مقام فراهانی، پلاک ۳

تلفن: ۱۸ ۱۸ ۸۸ ۳۲ - ۳۱ ۳۱ ۸۸ ۳۲ - ۳۴ ۳۴ ۸۸ ۳۲

دورنگار: ۸۲ ۸۲ ۸۸ ۳۲ کد پستی: ۱۵۸۹۹

پست الکترونیکی: te.book7tir@yahoo.com

فهرست

۷	خداوند
۱۸	فرآورده های لبنی
۱۸	بستنی
۲۰	کشک
۲۳	ماست
۲۴	پنیر
۲۸	قره قروت
۱	پژوهش ها

مقدمه

از آنجا که سلامت راهی پویا با ابعاد گسترده و درجات نامتناهی از نیازهای اولیه جسمانی و فیزیولوژیک تا خودشکوفایی و رشد روحی و معنوی است و انسان ذاتاً توان و استعداد درخشان از خود را دارا می‌باشد پس برنامه‌ریزی برای ارتقاء سلامت به ویژه تغذیه سالم و تحرک جسمانی از ضروریات است. همچنین برخورداری از خدمات سلامت یکی از حقوق مسلم فردی و اجتماعی است چرا که جسم و روان سالم مردم یکی از زیاده‌های مهم پیشرفت جامعه اسلامی است. تمام موجودات زنده برای حیات، بقاء، حرکت و فعالیت به انرژی نیاز دارند و تأمین این انرژی با مصرف مواد غذایی حاوی مواد آلی، معدنی و ویتامین‌ها ممکن می‌شود. توجه ویژه به تغذیه

و استفاده درست از مواد غذایی، افزایش تحرک جسمانی و فعالیت فیزیکی و به طور کلی اصلاح شیوه زندگی بهترین و اقتصادی ترین راه حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری ها است. از آنجا که سلامت بر اساس تعریف سازمان جهانی بهداشت دارای جنبه های جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی می باشد، برنامه ریزی و اقدامات لازم در حفظ و تأمین سلامت به مجموعه سلامت دانش آموزان امری بسیار پیچیده است و موضوع آراء سلامت به تمام جوانب سلامتی فردی و سلامت کل جامعه معطوف می گردد و نیز با توجه به اینکه نقش تغذیه در تأمین سلامت از جایگاه ویژه ای برخوردار است و رشد و بازسازی بدن، ایجاد انرژی برای فعالیت های بدنی، تقویت سیستم دفاعی و ایمنی بدن، آنزیم ها و هورمون ها و... با موضوع سلامت مواد غذایی ارتباط مستقیم دارد پس نقش تغذیه در سلامت جامعه بسیار حائز اهمیت است. امروزه مصرف شیر و فرآورده های آن به عنوان یکی از شاخص های توسعه جوامع انسانی بیان می شود. تحقیقات مستمر در مورد فرآورده های لبنی نشان داده است که همبستگی بالایی بین مصرف این فرآورده ها و سطح سلامتی افراد جامعه وجود دارد. بررسی اجمالی

تغییرات و تحولاتی که در ۵۰ سال گذشته در کشور رخ داده، به وضوح روند تغییر ماهیت الگوی مصرف غذا در کشور را مشخص می‌کند. در دهه‌های اخیر با توجه به رشد جمعیت کشور به حدود ۳ برابر؛ مصرف سرانه از ۲۱۵ به ۸۹/۸۵ کیلوگرم رسیده است.

متأسفانه مصرف سرانه مواد لبنی و شیر در کشور ما در قیاس با سرانه جهانی اختلاف قابل توجهی دارد و سهم گروه شیر در سبد غذایی خانوار ایرانی پائین است لذا یگیری سیاست ملی مطلق در جهت بالا بردن سرانه مصرف شیر و نیز بالا بردن سطح آگاهی عمومی جامعه در زمینه اهمیت مصرف مواد لبنی و ترویج فرهنگ صحیح تغذیه و بهبود رفتارهای مرتبط با آن، در اولویت برنامه‌های دانش‌آموزی با رویکرد "سلامت‌محور" است. از آن جایی که مدارس بستر مهیا و مناسبی برای تغییر رفتار و تبدیل شیوه زندگی دانش‌آموزان و در نهایت تصحیح رفتارهای غلط است، لذا استفاده از این امکان موقعیتی است که در صورت عدم بهره‌گیری از آن هیچ‌گاه تکرار نخواهد شد و فرصتی است که در صورت غفلت آثار زیانباری را در نیروی انسانی جامعه به‌عنوان ارزشمندترین سرمایه کشور

پدید خواهد آورد. بیماری های غیر واگیر هرساله در جهان به مرگ میلیون ها نفر منجر می شود. مهم ترین عوامل خطر زمینه ساز بیماری های غیر واگیر شامل فشار خون بالا، سطح بالای کلسترول خون، مصرف ناکافی شیر و فرآورده های لبنی، میوه و سبزی، اضافه وزن و چاقی، فعالیت جسمانی ناکافی و مصرف دخانیات است که پنج مورد از آن ارتباط مستقیم با کمبود تحرک فیزیکی و تغذیه نامناسب دارند. طبق آخرین آمار سازمان بهداشت جهانی در آغاز قرن ۲۱ تصادفات رانندگی، بیماری های قلبی-عروقی، سرطان ها، درگی استخوان به عنوان چهار دشمن اصلی حیات بشر نامیده شده اند؛ برای سالم زیستن و تغذیه صحیح رعایت ۲ اصل مادل و تنوع در رژیم غذایی روزانه اهمیت دارد. اصل مادل یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن واصل تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی در ۴ گروه اصلی غذایی است که مقایسه مقدار مصرف روزانه از گروه های غذایی را در هرم می توان مشاهده کرد. هرچه از بالای هرم به سمت قاعده هرم نزدیک شویم حجمی که گروه های غذایی به خود اختصاص می دهند بیشتر

می‌شود یعنی مقدار مصرف روزانه آن دسته از مواد غذایی باید بیشتر باشد.

گروه نان و غلات شامل موادی مانند انواع نان، برنج، ماکارونی، گندم و جو است که بعضی از ویتامین‌های گروه B آهن و مقداری پروتئین مواد مغذی مهم آن را تشکیل می‌دهند. مصرف این گروه برای تأمین انرژی، رشد و سلامت دستگاه عصبی لازم است.

گروه میوه‌ها و سبزی که غنی از ویتامین‌ها، انواع املاح و فیبر هستند، مثل از مصرف، سبزی‌ها و میوه‌ها باید به دقت شسته و با احتیاط مصرف شوند. مصرف این گروه برای حفظ مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها، ترمیم‌ها، بهبود دید در تاریکی و تقویت بینایی و سلامت پوست ضرورت دارد. بهتر است سبزی‌ها به صورت خاکی مصرف شود چون ویتامین‌های آن بیشتر حفظ می‌شوند و با برای پختن سبزی‌ها بهتر است از آب کم استفاده شود و آب حاصل از پختن سبزی‌ها در غذا استفاده شود.

گروه شیر و لبنیات شامل موادی مانند شیر، ماست، پنیر، کشک و بستنی می‌باشد که پروتئین، فسفر، کلسیم و بعضی از انواع ویتامین‌های گروه B و ویتامین A مواد

مغذی این گروه به حساب می رود.

مصرف این گروه برای استحکام استخوان ها و دندان ها و رشد و سلامت پوست لازم است. توصیه می شود بیشتر از شیرهای پاستوریزه کم چرب ($2/5$ درصد چربی) استفاده شود و پنیر و بستنی و کشک از نوع پاستوریزه مصرف شود.

گروه گوشت، حبوبات، مغزها و تخم مرغ که شامل گوشت های گرم مثل گوشت گوسفند و گوساله، گوشت سفید مثل گوشت مرغ، ماهی و پرندگان و جگر، دل و قلوه، زبان و مغز، تخم مرغ، حبوبات مثل نخود، عدس، لوبیا، باقلا، لپه و ماش و مغزها مثل گردو، بادام، فندق، پسته و انواع تخمه است. پروتئین، آهن، کلسیم و بعضی از انواع ویتامین های گروه ب از مواد مغذی مهم این گروه است و نهایتاً در نوک هرم که گروه متفرقه شامل میوه ها، سبزی ها، چربی ها، ترشی ها، چاشنی ها و نوشیدنی ها قرار دارد. از آنجا که شیر یک ماده غذایی بسیار باارزش است و تقریباً بیشتر مواد لازم را برای رشد و ادامه زندگی دارا می باشد و به عنوان یک منبع مهم پروتئین های حیوانی به حساب می آید نیز حاوی انواعی از مواد معدنی و ویتامین های

ارزشمند است، می‌توان گفت که شیر تنها ماده غذایی است که به‌طور متعادل بیشتر نیازهای تغذیه‌ای را تأمین می‌کند. آب چربی پروتئین‌ها لاکتوز مواد معدنی و ویتامین‌ها از عمده‌ترین و مهم‌ترین ترکیبات شیر می‌باشند. در شیر از کلسیم می‌توان نام برد که در شکل گیری و استحکام استخوان‌های بدن و سلامت دندان‌ها و پوسته مفید نقش اساسی دارد.

ویتامین‌های شیر بسیار باارزش هستند و تقریباً بیشتر ویتامین‌های مورد نیاز بدن انسان را تأمین می‌کنند. ویتامین A، D، K و E ویتامین‌های محلول در چربی و ویتامین‌های B₁، B₂، B₆ و B₁₂ ویتامین‌های محلول در آب هستند که در شیر موجود می‌باشند. گرچه مقدار ویتامین E در شیر کم است اما یک آنتی‌اکسیدان طبیعی محسوب می‌گردد و ویتامین C نقش بسیار موثری در جذب کلسیم و فسفر دارد. از سوی دیگر نتیجه پژوهش‌های اخیر حاکی از نقش مهم و مؤثر مصرف شیر و فرآورده‌های لبنی در کاهش فشار خون، کاهش چربی خون، جلوگیری از ابتلا به سرطان کولون و پیشگیری از پوکی استخوان بوده است. متخصصان تغذیه برای هر

فرد روزانه مصرف نیم لیتر شیر مایع، ۲۰۰ گرم ماست و ۲۵ تا ۳۵ گرم پنیر را توصیه می کنند. با مصرف این میزان فرآورده های لبنی، حدود ۲۸ گرم پروتئین و ۸۰۰ میلی گرم کلسیم بدن تأمین می شود. میزان درصد تأمین نیاز تغذیه ای کودک شش ساله با مصرف یک لیوان شیر ۳۲٪ پروتئین، ۵۴٪ کلسیم و ۸٪ انرژی خواهد بود عدم استفاده مستمر و کافی از شیر و فرآورده های آن موجب بروز عوارض بسیری در مراحل مختلف زندگی می شود. از سوی متخصصان تغذیه مهم ترین عوارض ناشی از کمبود مصرف شیر و فرآورده های آن، عقب افتادگی رشد جسمی، به ویژه در کودکان و نوجوانان، ابتلا به بیماری های استخوانی و بیماری های دندان و لثه، ایجاد شرایط مناسب برای ابتلا به بیماری های عفونی، مشکلات بینایی، پوکی استخوان، عمر کوتاه، پیری زودرس، بیماری های قلبی و اختلال در خواب ذکر شده است امروزه در بیشتر جوامع، کاهش چشمگیری در روند مصرف شیر در کودکان دیده می شود که این روند تأمین کلسیم مورد نیاز کودکان را با مشکل مواجه خواهد ساخت؛ بخصوص این که بیماری پوکی استخوان به طور قطع با دریافت کافی کلسیم در

سنین کودکی و نوجوانی ارتباط دارد. نتایج مطالعه انجام شده در شهر ساری در سال ۱۳۸۵ نشان می‌دهد که ۱/۵۰٪ کودکان فقط بعضی اوقات شیر مصرف کرده‌اند و ۵/۵٪ کودکان شیر مصرف نمی‌کردند و مهم‌ترین دلیل مصرف نکردن شیر بین کودکان، در دسترس نبودن آن ذکر شده است. در مطالعه Kranz و همکاران میزان شیر دریافتی توسط کودکان در ایالات متحده آمریکا، به‌ویژه در سنین ۴ تا ۱۱ سال ناکافی اعلام شده و اظهار می‌دارند در این سنین کودکان بیشتر تمایل به مصرف پنیر، ماست و بستنی دارند. به‌منظور ارتقای سلامت کودکان و پیشگیری از اثرات مخرب بیماری پوکی استخوان در بزرگسالی نیاز به اتخاذ تدابیر لازم برای افزایش مصرف شیر در بین کودکان می‌باشد.

بدن انسان از میلیون‌ها سلول ساخته شده و خود این سلول‌ها از موادی ساخته شده که از طریق غذا به بدن انسان رسیده است. هر روز نیز تعداد زیادی از سلول‌های بدن فرسوده می‌شوند و از بین می‌روند و لازم است بجای آن‌ها سلول‌های جدید ساخته و جایگزین شود. طبعاً برای این تجدید ساختمان، غذا مورد نیاز است. کودکان

و نوجوانان که در حال رشد هستند با دریافت غذاهای مناسب و کافی رشدشان تامین می شود. سلامت پوست و مو و تمام اعضای بدن به نوع، مقدار مواد غذایی و ترکیب آن ها ارتباط دارد. هر جا که یک عامل مورد نیاز به انسان نرسد همان جا در همان کاری که باید به وسیله همان ماده غذایی در بدن انجام شود اختلال ایجاد خواهد شد. ساختن آنتی کور که به عنوان یک وسیله مهم دفاعی بدن در برابر عوامل بیماری زا شناخته می شود با استفاده از پروتئین موجود در غذا میسر است. تنظیم درجه حرارت بدن، تامین انرژی لازم برای فعالیت های مختلف بدنی و حتی فکری و به طور کلی تامین سلامت بدنی و روانی نزد انسان به غذا و به نوع عوامل غذایی وابسته است. طبیعی است نرسیدن مقدار کافی غذا یا اجزاء غذایی به تناسب نیازی که بدن به آن ها دارد موجب اختلال در کار بدن و بیماری خواهد شد. فراموش نکنیم که وقتی کسی می میرد آخرین مسئله ای که سبب مرگ شده به عنوان علت مرگ ثبت می شود. اما راجع باینکه مثلاً کمبودهای تغذیه ای بدن وی را ناتوان کرده و او را در شرایطی قرار داده که به واسطه یک عامل بیماری زای نه چندان مهم از بین

رفته چیزی گفته نمی‌شود.

نباید از نظر دور داشت که تغذیه مناسب به معنای استفاده از غذاهای پر هزینه و پرزرق و برق نیست، حتی با هزینه کم هم می‌توان از غذاهای سالم بهره‌مند شد. در حالی که بسیاری کسانی که با صرف هزینه زیاد غذای نامناسب دریافت می‌کنند.