

ای

۱۳۸۲۴۴۹

کتاب جامع شیر



تألیف:

مهندس شهرام مقصودی

نشر آقای کتاب

۱۳۹۴

سرشناسه	:	مقصودی، شهرام، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	:	کتاب جامع شیر / تالیف شهرام مقصودی.
مشخصات نشر	:	تهران: آقای کتاب، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	:	۱۵۸ص:؛ مصور، جدول: ۱۴/۵/۲۱/۵/س م.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۰۱۶-۳۹-۷
وضعیت فهرست نویسی	:	فپا
یادداشت	:	واژه نامه .
موضوع	:	شیر
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۴ ک۷م/۲۵۱ SF
رده بندی دیسی	:	۶۳۷/۱
شماره کتابشناختی ملی	:	۴۰۹۸۰۳۰

ناشر	:	آقای کتاب
عنوان	:	کتاب جامع شیر
مؤلف	:	مهندس شهرام مقصودی
طرح روی جلد	:	مریم میرزاعلی
نوبت چاپ	:	اول / ۹۴
تیراژ	:	۱۰۰ جلد
قیمت	:	۱۵ هزار تومان
شماره شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۰۱۶-۳۹-۷

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر یا مؤلف، نشر یا پخش کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت. کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به مؤلف می باشد.

آدرس نشر و محل توزیع: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خ وحید نظری، پلاک ۷، واحد ۱ تلفن و دورنگار: ۶۶۱۷۶۸۹۱

سایت: www.aghayeketab.com | ایمیل: Info@aghayeketab.com

www.ghazayesalem.org

"مسئولیت صحت مطالب کتاب با مؤلف می باشد"

۵	پیشگفتار
۷	خواص شگفت انگیز شیر
۱۰	لبنیات مورد نیاز در سنین مختلف
۱۲	لبنیات، تأثیر پروبیوتیک‌ها را بیشتر می‌کنند
۱۳	تأثیر لبنیات بر حافظه
۱۵	چه نوع لبنی استخوان‌ها را تقویت می‌کند
۱۶	چرا در ماه رمضان شیر به دردتان می‌رسد
۱۸	خواص خوردن شیر از دیدگاه طب سنتی
۲۸	ارزیابی خوب یا بد لبنیات سنتی
۳۲	نوشتن شیر از نگاه طب سنتی و طب کلاسیک
۳۸	باورهای غلط درباره شیر
۴۱	لبنیات غنی شده واقعاً مفیدتر است یا نه؟
۴۶	چرا لبنیات کم چرب بهتر است؟
۵۰	آیا شیر واقعاً غذایی مفید، سالم و کامل است؟
۵۳	خواص درمانی شیر شتر
۵۵	در دنیای شیری رنگ سوپرمارکت‌ها چه می‌گذرد
۵۹	دانش‌های خرید و نگهداری لبنیات
۶۰	از جمله خواص ماست پروبیوتیک
۶۱	با مصرف ماست با سرماخوردگی مبارزه کنید!
۶۱	این خوردنی جادویی را هر روز بخورید!
۶۱	از بین بردن اضطراب با باکتری‌های پروبیوتیک ماست
۶۱	طرز تهیه ماست خانگی
۶۶	طرز تهیه ماست موسیر خانگی
۶۶	قره قروت
۶۷	پرسش و پاسخ قره قروتی!
۷۰	طرز تهیه قره قروت (۱)
۷۱	طرز تهیه قره قروت (۲)



- ۷۱..... طرز تهیه قره قروت از دوغ.
- ۷۲..... شیر بهتر است یا ماست، پنیر یا کشک؟
- ۷۵..... درباره نوشیدنی کفیر چه می‌دانید.
- ۷۸..... با غذا ماست بخوریم، دوغ بنوشیم یا کفیر؟
- ۸۰..... طرز تهیه کره خانگی.
- ۸۳..... طرز تهیه روغن حیوانی یا روغن زرد.
- ۸۴..... آموزش تهیه سرشیر.
- ۸۵..... خاموت خامه با سرشیر.
- ۸۸..... بستنی‌های خامه.
- ۹۱..... خامه ترش، ترش‌ترش غذایی آن.
- ۹۳..... خامه با وریم یا وریم؟
- ۹۵..... طرز تهیه خامه، کره و روغن حیوانی از سرشیر.
- ۹۶..... دوغ گازدار خانگی.
- ۹۷..... همه چیز در مورد پنیر.
- ۱۰۶..... پنیر نگو غذا بگو!
- ۱۱۱..... پنیر تبریزی، سفید یا خامه‌ای.
- ۱۱۳..... طرز تهیه چند نوع پنیر.
- ۱۱۵..... درست کردن پنیر در خانه، به سبک هندی‌ها.
- ۱۱۶..... طرز تهیه پنیر ماسکارپونه.
- ۱۱۷..... طرز تهیه کشک خانگی.
- ۱۱۹..... پاسخ همه سوالات شما در مورد بستنی.
- ۱۲۸..... طرز تهیه بستنی رژیمی با ماست.
- ۱۳۰..... بستنی سنتی.
- ۱۳۱..... چگونه در خانه بستنی درست کنیم.
- ۱۳۲..... الرژی به شیر و فرآورده‌های آن.
- ۱۴۸..... کسانی که لبنیات نمی‌خورند چه بخورند.
- ۱۵۵..... منابع مورد استفاده.

پیشگفتار

خوردن شیر یکی از توصیه‌های اکید پزشکان تغذیه است. متأسفانه در ایران میانگین مصرف شیر، نسبت به دیگر کشورها بسیار پایین‌تر است. این موضوع باعث نگرانی بسیاری از افراد می‌شود. در این مطلب در رابطه با میزان لبنیات مورد نیاز بدن در هر سن، صحبت خواهیم کرد.

همه ما بارها و بارها شنیده‌ایم مصرف روزانه لبنیات برای حفظ سلامت لازم و ضروری است.

با این مقدمه، در این بخش قصد داریم به بررسی چند سوال اساسی درباره میزان مناسب مصرف شیر لبنیات روزانه در هر گروه سنی بپردازیم و ببینیم که اصلاً منظور از هر یک واحد لبنیات، چیست؟

شیر و محصولات لبنی طول تاریخ همیشه جزء خوراکی‌های لازم و ضروری برای حفظ سلامت آدم به شمار می‌آید. شیر تنها یک نوشیدنی نیست بلکه می‌توان آن را به عنوان یک غذای کامل هم در نظر گرفت.

در هرم مواد غذایی، لبنیات جایگاه ویژه‌ای دارند و تأکید می‌شود هر فرد با توجه به سن و جنس خود، روزانه بین ۲ تا ۴ واحد شیر لبنیات مصرف کند.

لبنیات شامل شیر، ماست، پنیر، دوغ، کشک و خامه گروهی از مواد غذایی هستند که ارزش غذایی زیادی دارند به طوری که تقریباً آنها گروه از مواد غذایی‌اند که با مصرف آنها قسمت اعظم نیازهای بدن برآورده می‌شود.

پروتئین لبنیات بسیار مرغوب و منحصر به فرد است، کلسیم مهم برای نیاز بدن را هم تأمین و از بروز اختلالات و ضایعات استخوانی پیشگیری می‌کند و مصرف کافی آن در کودکان و نوجوانان نیز رشد قوی آنها را افزایش می‌دهد. لبنیات همچنین بهترین منبع انواع ویتامین‌ها از جمله ویتامین A و ویتامین‌های گروه B به ویژه B2 هستند. از خوانندگان ارجمند این کتاب تقاضا داریم در صورت مشاهده هر گونه اشتباه یا نارسایی، چاپی و غیرچاپی مولف را مطلع سازند تا در چاپ بعدی به تصحیح و تکمیل آن اقدام گردد.

شهرام مقصودی^۱