



ویژه بزرگسالان، عدم پذیرش شیر پدید می‌آید و اغلب پس از مصرف شیردچار عوارض گوارشی مثل نفخ، دل پیچه و اسهال می‌شوند. با مصرف تدریجی شیر، آنزیم لاکتاز مجدداً در بدن ساخته شده و عدم پذیرش بدن به لاکتوز شیر به تدریج رفع می‌شود.

۵. آیا مصرف لبنیات با غذا مشکل ساز است؟

از آنجائیکه کلسیم با جذب آهن غیر هم (آهنی که اغلب در منابع غذایی گیاهی وجود دارد) تداخل دارد، اگر همراه با غذا شیر مصرف شود، کلسیم موجود در آن می‌تواند از جذب این نوع آهن غذا جلوگیری کند. بنابراین بهتر است شیر در بین وعده‌های غذایی مصرف شود به عنوان مثال می‌توان شیر را در صبح، میان وعده بین صبح و ظهر، میان وعده بین ظهر و شام و یک ساعت قبل از خواب مصرف نمود.

ماست به علت اینکه حاوی اسید لاکتیک است به جذب آهن گیاهی و حیوانی کمک می‌کند. بنابراین مصرف ماست همراه با غذا مانعی ندارد.

۶. منظور از شیر غنی شده چیست؟

به منظور تامین ریزمغذی‌های مورد نیاز بدن انواع شیر غنی شده تهیه و به بازار مصرف عرضه می‌شود. برای غنی سازی شیر از موادی شامل کلسیم، ویتامین D، ویتامین A، ویتامین‌های گروه B و پروتئین استفاده می‌گردد. افزودن ویتامین‌های D و A به شیر در بسیاری از کشورها رایج است، زیرا ویتامین D نقش عمده‌ای در جذب کلسیم دارد.

کلسیم سبزی‌های مذکور نبایستی در نظر گرفته شود.

جذب کلسیم از اسفناج تنها ۵ درصد در مقایسه با جذب ۲۷ درصدی شیر در مقدار مشابه است.

۳. آیا مصرف شیر میتواند تاثیری در کاهش اختلالات خواب داشته باشد؟

نوشیدن یک لیوان شیر ولرم قبل از خواب موجب کاهش اضطرابهای پیش از خواب و سبب خواب طولانی‌تر و کم شدن دفعات بیداری می‌شود. تریپتوفان اسید آمینه‌ای است که در بدن به ملاتونین و سروتونین تبدیل می‌شود و هر دو در ایجاد خواب موثرند. شیر منبع خوبی از تریپتوفان است که به خواب آرام در شب کمک می‌کند.

۴. چرا بعضی از افراد در صورت مصرف

شیر دچار عوارض گوارشی می‌شوند؟

چگونه این عدم تحمل را از بین ببرند؟

لاکتوز قند اختصاصی شیر است و آنزیم لاکتاز در بدن وظیفه تجزیه قند لاکتوز را به عهده دارد. چنانچه پس از مرحله

شیرخوارگی، مصرف شیر در

رژیم غذایی کودک

کم و یا قطع شود،

به تدریج میزان

ساخت آنزیم لاکتاز

در بدن کاهش

میابد. با کاهش

ترشح آنزیم لاکتاز

در بدن افراد به



۱. آیا بدون مصرف

شیر و فراورده‌های آن،

کلسیم مورد نیاز بدن تامین

می‌شود؟

به دلیل نیاز بالای روزانه بدن به کلسیم، تامین کلسیم از منابع غیر لبنی دشوار است. فراورده‌های لبنی غنی‌ترین منبع کلسیم هستند و غذاهای دیگر حاوی مقادیر کمتری از کلسیم هستند و ممکن است شامل موادی (فیتات و اگزالات) باشند که جذب کلسیم را کاهش می‌دهند.

۲. آیا می‌توان برای تامین

کلسیم مورد نیاز بدن بادام

درختی، کنجد، اسفناج و... را

جایگزین شیر و لبنیات کرد؟

اگر چه بادام درختی، کنجد و... از جمله منابع کلسیمی به شمار می‌روند، اما میزان کلسیم این مواد قابل مقایسه با کلسیم شیر و محصولات لبنی نمی‌باشد. همچنین سبزی‌هایی مثل اسفناج، کنگر فرنگی و چغندر دارای موادی هستند که جذب کلسیم را کاهش می‌دهد، بنابراین محتوای



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
سازمان بهداشتی
واحد بهبود تغذیه



1

پاسخ به سوالات شما در زمینه شیر و لبنیات



Design: sahar 025 37736165

برای جذب بهتر نیاز به مقدار زیادی اسید معده دارد. بنابراین بایستی بعد از وعده غذایی مصرف شود زیرا اسید معده که در حال خوردن غذا تولید می شود به جذب بهتر کربنات کلسیم کمک می کند.

۹. آیا ماستهای پروبیوتیک خاصیت درمانی دارند؟

بله، ماستهای پروبیوتیک آثار درمانی فراوانی دارند که از جمله آنها میتوان از خصوصیت ضد سرطانی آنها به ویژه سرطان روده، بالا بردن سیستم ایمنی بدن، کاهش کلسترول خون، فعالیت ضد میکروبی در مقابله با باکتری های بیماری زا، پیشگیری و درمان آسیب های کبدی و اختلالات گوارشی نام برد.

۱۰. آیا میتوان قره قروت را بعنوان جایگزین شیر استفاده نمود؟

قره قروت بعنوان چاشنی محسوب می شود و نمی تواند جایگزین مناسبی برای شیر باشد، استفاده زیاد از آن می تواند مشکلاتی را نیز برای سیستم گوارش ایجاد نماید.



۷. آیا مکمل های کلسیمی می توانند جایگزین لبنیات گردند؟

مکمل های کلسیمی تنها حاوی کلسیم می باشند، در صورتیکه لبنیات نه تنها کلسیم مورد نیاز بدن را تامین می کنند، بلکه حاوی پروتئین، فسفر، ویتامین های گروه B (خصوصاً ویتامین B۲ که با کمبودش مواجه هستیم)، ویتامین D و... نیز می باشند.

۸. بهتر است مکمل های کلسیمی چه زمانی مصرف شوند؟

بسته به نوع مکمل، زمان مصرف ممکن است متفاوت باشد. سیترات کلسیم، مکملی است که چون اسیدی است نیاز به اسید معده زیادی برای جذب ندارد و می توان آن را در هر موقع از روز و حتی با شکم خالی مصرف کرد. کربنات کلسیم، مکملی است که

