بسته آموزشی پویش آموزشی و اطلاع رسانی شیر و لبنیات

وضعیت مصرف لبنیات:

طی دهه اخیر مصرف لبنیات در خانوارهای ایرانی روند کاهشی داشته است و به **حدود ١٦٤ گرم در روز** رسیده است که با پیشنهادهای"سبدغذایی مطلوب برای جامعه ایرانی "مبنی بر **مصرف روزانه ۲۵۰ گرم لبنیات فاصله** بسیار زیادی دارد .طبق جدیدترین امار، سال ۱۳۹۶ مصرف شیر در افراد ۱۵ سال و بیشتر **در هفته** به **طور متوسط ٣,٦٦ لیوان** و در **سال ۱۳۹۹ ، ۲,۸ لیوان** گزارش شده است.

مصرف ماست از ۱۴۳ کیلوگرم در سال ۱۳۷۰ به ۸۶ کیلوگرم در سال ۱۳۹۵ رسیده است. سرانه مصرف پنیر تغییر چندانی نکرده است و طی ۲۶ سال، تقریبا در حدود همان ۲۴ کیلوگرم باقی مانده، ولی تغییرات روند مصرف شیر بسیار متغیر بوده است و از حدود ۱۴۷ کیلوگرم در سال ۱۳۷۰، به حدود ۲۳۴ کیلوگرم در سال ۱۳۸۹ افزایش یافته و در عین حال تا سال ۱۳۹۵، به حدود ۱۲۶ کیلو گرم کاهش یافته است.

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، ۱ لیوان ماست، ۱ قالب پنیر(۴۵ گرم)، ۲ تا ۳ لیوان دوغ، یک چهارم لیوان کشک غلیظ و نصف لیوان بستنی ساده است.

نکته: مواد غذایی مانند سرشیر، خامه، کره و پنیرخامه ای جزء گروه چربی ها هستند و در این گروه قرار نمی گیرند.

شیر و اهمیت مصرف آن

شیر و فرآورده های لبنی مهم ترین منبع تامین کلسیم می باشند و مصرف آن جهت حفظ سلامت و استحکام استخوان‌ها، دندان‌ها، پوست وکنترل فشارخون توصیه می‌شود. مصرف روزانه و منظم منابع غذایی غنی از کلسیم (مانند شیر و ماست کم‌چرب) می‌تواند خطر بروز برخی سرطان ها را کاهش دهد. از این گذشته ترکیبات طبیعی موجود در شیر عملکرد سیستم ایمنی بدن را بهبود بخشیده و با خنثی کردن سموم در شرایط آلودگی هوا از دستگاه تنفس و قلب و عروق محافظت می‌کند.

دریافت ناکافی شیر و لبنیات باعث تاخیر در رشد استخوانی و کوتاه قدی در کودکان و نوجوانان و افزایش احتمال چاقی و پرفشاری خون و بروز پوکی استخوان در سنین بزرگسالی و سالمندی می شود.

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، بزرگسالان، سالمندان	۲ تا ۳ واحد
۱۲ تا ۱۸ سال	**۳ واحد**
زنان باردار و شیرده	**۳ تا ٤ واحد**

فواید و توصیه های مصرف لبنیات :

۱. پیشگیری از ابتلا به سرطان کولورکتال و تخمدان، پوکی استخوان

۲. یک ساعت قبل از زمان خواب، یک لیوان شیر به همراه کمی عسل به خواب بهتر شما کمک می کند.

۳. مصرف شیر و ماست به دلیل داشتن کلسیم به کنترل بهتر فشار خون شما کمک می کند .

۴. لبنیات به دلیل داشتن پروتئین باعث ساخت عضلات می شود.

۵. مصرف شیر و لبنیات خطر ابتلا به پرفشاری خون و دیابت نوع دوم را کاهش می دهد.

۶. شیر به حفظ سلامت دندان ها به خصوص در سنین کودکی و نوجوانی کمک می کند.

۷. مصرف شیر و ماست و پنیر به دلیل داشتن کلسیم به کاهش چربی‌های اضافی و کاهش وزن کمک می‌کند.

۸. مصرف شیر به باروری کمک می کند، نتایج تحقیقات انجام شده در دانشگاه هاروارد نشان می‌دهد با مصرف لبنیات مشکلات باروری یا تخمک‌گذاری تا ۲۵ درصد کمتر می‌شوند.

۹. از انواع لبنیات (ماست، پنیر، دوغ و کشک) کم نمک مصرف کنید. پنیر و کشک هایی که دارای نمک زیادی هستند چند ساعت قبل از مصرف، آن را در آب معمولی قرار دهید تا مقدار نمکشان کاهش یابد.

۱۰. به جای شیرهای طعم دار که دارای قند هستند، از شیر های ساده استفاده کنید.

۱۱. از بستنی هایی که از شیر پاستوریزه تهیه شده باشد، استفاده کنید. مقدار قند بستنی بالاست، بنابراین توصیه می شود در مصرف آن زیاده روی نکنید.

۱۲. ظرف شیر را تا هنگام مصرف بسته و به دور از مواد بودار نگهداری کنید.

انواع شیر

شیر کم چرب، شیر معمولی و شیر پر چرب

مقدار چربی شیر استاندارد یا شیر معمولی در ایران تقریبا ۲/۵درصد است. شیر کم چرب حدود ۱/۵درصد و شیر پرچرب یا شیر کامل حدود ۳/۵ درصد چربی دارد.

برای کودکان تا دو سالگی مصرف شیر پرچرب توصیه می شود، اما برای مابقی افراد از ۲ سال به بالا مخصوصاً برای افراد مبتلا به بیماری های قلبی و عروقی، دیابت و افراد چاق مصرف شیر کم چرب توصیه می‌شود. به علاوه، در شیرهای کم‌چرب‌تر در وزن مساوی، مقدار برخی مواد مغذی مانند کلسیم بیشتر است.

شیر گاو، گوسفند، بُز و گاو میش

تفاوت شیر گاو، شیر بُز، شیر گاو میش و شیر گوسفند در طعم و خواص آنهاست. شیر گاو طعم ملایم‌تری دارد، اما هضم شیر بُز راحت‌تر است، به علاوه شیر گوسفند و بز از نظر بعضی مواد مغذی غنی‌تر از شیر گاو هستند.

شیر بُز از نظر غذایی به شیر مادر نزدیک است. افرادی که نسبت به مصرف شیر گاو حساسیت/ آلرژی دارند و یا نمی توانند آن را تحمل کنند، می توانند شیر بُز و فرآورده‌های آن را مصرف کنند.

شیر کم لاکتوز و بدون لاکتوز

عدم تحمل قند شیر (لاکتوز) می تواند در هر سنی ایجاد شود. بسیاری از موارد ابتدا در افراد ۲۰ تا ۴۰ ساله ایجاد می شود. وقتی قند شیر هضم نشود باعث بروز عوارض گوارشی مانند نفخ، دل درد و تهوع می‌شود. اگر

فردی دچـار این عارضه است می‌تواند از سایر فرآورده های شـیر مثـل شـیر بـدون لاکتـوز و یـا پنیـر و ماسـت استفاده کند.

درمان پزشکی تغذیه ای برای عدم تحمل به لاکتوز

- علائم عدم تحمل به لاکتور با کاهش مصرف مواد غذائی حاوی لاکتوز از بین می روند.
- رژیم عاری از لاکتوز برای این افراد ضرورتی نـدارد. اکثـر افـرادی کـه عـدم تحمـل قند شـیر دارنـد قـادر بـه مصرف مقداری لاکتوز (g ۱۲-۶) بدون علائمی عمـده علـی الخصـوص بـه همـراه غـذاها یـا بـه شـکل پنیـر یا لبنیات تخمیر شده هستند.
- بیشتر بزرگسالان مبتلا به عدم تحمـل بـه قند شـیر اگـر بـه تـدریج و طـی چنـدین هفتـه میـزان مصـرفی را افزایش دهند، در نهایت قادر به عادت نمـودن و تحمـل لاکتـوز در شـیر خواهنـد بـود و اغلـب فـرآورده هـای لبنی جامد یا نیمه جامد نظیر پنیر کهنه بخوبی تحمل می گردند.

شیر غنی شده

معمـولا غنی سازی شیر با ویتامین های A و D انجـام مـی شـود، امـا سـایر مـواد مغـذی ماننـد روی، آهـن و اسید فولیک نیز برای غنی کردن شیر به کـار مـی رونـد. یکـی از رایـج تـرین غنـی سـازی‌هـا در کشـور مـا، غنی سازی شیر با ویتامین D است که با مصرف آن بخشی از نیاز به این ویتامین برآورده می‌شود

شیرهای طعم دار

شـیر طعـم‌دار مـی‌توانـد بـه صـورت صـنعتی یـا در منـزل تهیـه شـود. شـیرهای طعـم دار صـنعتی بـه دلیـل محتوای بالای چربی و شـکر بـرای افـراد در معـرض اضـافه وزن و چـاقی و نیـز مبتلایـان بـه دیابـت و کبـد چرب مناسب نیسـت و از ایـن رو شـیر سـاده کـم چـرب بـه انـواع طعـم دار بـه ویـژه گزینـه هـای چـرب و شیرین ارجح است.

نگهداری شیر

از آنجـا کـه شیر یک غذای بسیار فسادپـذیر است، شـیر **پاســتوریزه** بایـد در یخچـال نگهـداری شـود و پـس از بـاز کردن باید ظرف مدت ۲ الی حداکثر ۴ روز مصرف شود.

شیر **استریلیزه** یا فرادما مـدت طـولانی تـری قابـل نگهـداری اسـت. و مـی تـوان در صـورت بسـته بـودن درب آن در خارج از یخچـال بـه مـدت ۶ هفتـه نگهـداری کـرد، ولـی پـس از بـاز کـردن بایـد در یخچـال نگهـداری و حـداکثر

طی یک هفته مصرف شود. لازم به ذکر است که در شیر استریل **هیچ نگهدارنده ای** برای افزایش زمان ماندگاری به شیر اضافه نمی‌شود.

استریل شدن، استفاده از حرارت شدید برای از بین بردن همه میکروب های بیماری زا و غیر بیماری زا و غیر فعال کردن آنزیم های مقاوم به حرارت است. کارخانه‌هایی که شیرهای با ماندگاری بالا (شیرهای استرلیزه) را تولید و به بازار عرضه می‌کنند، برای افزایش زمان ماندگاری شیر، باید تا حد امکان تمام میکروب‌های موجود در آن را از بین ببرند. برای رسیدن به این منظور شیر را با سرعت بسیار بالا (به مدت ۲ ثانیه) درحدود ۱۵۰ درجه سانتی‌گراد حرارت بسیار شدید می دهند (**شوک ناگهانی حرارت**). با این عمل محصول نهایی با حرارت‌دهی بالا استریلیزه شده و دیگر میکروبی در آن باقی نمی‌ماند لذا **دیگر نیازی به استفاده از مواد نگهدارنده نیست**.

پنیر

پنیر یکی از فرآورده های شیر است و می توان آن را تغلیظ شده شیر به حساب آورد زیرا اکثر ترکیبات اساسی شیر در آن با غلظتی بالاتر از خود شیر یافت می شوند. پنیر متنوع ترین محصول شیری است به گونه‌ایی که در نقاط مختلف جهان صدها نوع پنیر با شکل و طعم متفاوت و با روش های تولید گوناگون ساخته می‌شود.

از معروف ترین پنیرها می توان به فتا، گودا، لیقوان، چدار، پنیر لاکتیکی و پنیر خامه ای اشاره کرد.

پنیر فتا پنیری است با بافت نرم و مالش‌پذیر که معمولا به صورت قالبی تولید و در آب نمک نگهداری می شود.

پنیر لیقوان از شیر تازه گوسفند که گاه با ۲۰ تا ۳۰ درصد شیر بز مخلوط شده، تهیه می‌شود. این پنیر دارای نمک و چربی اشباع زیاد است. مصرف این پنیر به افرادی که کلسترول یا چربی خون دارند توصیه نمی‌شود. همچنین افراد مبتلا به فشار خون این پنیر را از ۲۴ ساعت قبل به اندازه مصرف خود در آب معمولی شیر بگذارند و بعد مصرف کنند.

پنیر لیقوان برای افرادی که به لاکتوز شیر حساسیت دارند می‌تواند تامین کننده بخشی از نیاز به کلسیم باشد. تفاوت پنیر لیقوان و تبریز به شکل شیری است که این پنیرها از آن ساخته می شوند. پنیر تبریز از شیر گاو تهیه شده است. این پنیر تقریباً مانند لیقوان دارای طعم شور است. از نظر ظاهری پنیر لیقوان معمولاً حفره های کمتری نسبت به پنیر تبریز دارد، اما این حفره ها بزرگتر از حفره های پنیر تبریز هستند.

پنیر لاکتیکی

پنیر لاکتیکی از انعقاد شیر تازه به وسیله افزودن ماست حاصل می‌شود.

پنیر خامه ایی

فرآورده‌ایی است که از شیر و خامه پاستوریزه، باکتری‌های تولید کننده اسید لاکتیک و باکتری‌های تولید کننده مواد معطر و **نمک** تهیه می‌گردد. دارای بافت نرم و صاف تا کمی ورقه ایی است. چربی موجود در پنیر خامه ای، در صورت مصرف مداوم برای سلامت قلب و عروق مضر است. بنابراین مصرف زیاد آن هرگز توصیه نمی شود. افرادی که به لبنیات یا شیر حساسیت دارند، باید از مصرف پنیر خامه ای نیز خودداری کنند زیرا این ماده حاوی مقادیری شیر گاو است. علائم حساسیت به شیر ممکن است از نوع خفیف تا شدید باشد و علائمی همچون خس خس، استفراغ، کهیر و مشکلات گوارشی را شامل می شود.

ماست

ماست رایج ترین و پرمصرف ترین محصول لبنی تخمیری است. مزایای استفاده از ماست شامل پیشگیری از انواع سرطان، تولید دوباره باکتری های فلور روده‌ای در طول و بعد از درمان با آنتی بیوتیک، بهبود اگزمای پوستی و انواع زخم، کمک به مشکلات معده ای-روده ای، جبران کمبود ویتامین‌ها، رفع مشکلات هضم لاکتوز در افراد مبتلا به عدم تحمل لاکتوز، رفع حساسیت های مربوط به شیر، کاهش استرس و اضطراب، افزایش جذب فیبرها و تقویت حافظه می‌باشد.

انواع ماست از لحاظ چربی

خامه‌ای، پرچرب، نیم چرب، کم چرب، بدون چربی

واضح است که مصرف بی رویه ماست های پرچرب و خامه ای برای هیچ گروه سنی به هیچ وجه توصیه نمی شود.

ماست یونانی

در اصل همان ماست معمولی است، تنها تفاوت این ماست و ماست معمولی در این است که در پایان فرآیند تولید آن، آب اضافی گرفته می‌شود که باعث می‌شود بافتی غلیظ‌تر، خامه‌ای‌تر و لطیف‌تر از ماست معمولی

داشته باشد. اما جدا از طعم و بافت متراکم آن، این محصول در مقایسه با ماست معمولی حاوی مواد جامد کل بیشتر، لاکتوز کمتر و پروتئین بیشتر است.

ماست چکیده

از آب گیری ماست معمولی درست می‌شود. این نوع ماست غلیظ و سفت بوده، درصد چربی آن بیشتر از ماست معمولی است ولی به دلیل خارج شدن آب، میزان برخی مواد مغذی نظیر ویتامین B_2 در آن کمتر از ماست معمولی است.

ماست خامه‌ای

از سری ماست‌های با درصد چربی بالا است که به دلیل چربی بالا، بافت ماست بسیار سفت می‌باشد. ترجیحا برای این که افراد با افزایش وزن مواجه نشوند و برای حفظ کالری، بهتر است از انواع کم چرب ماست استفاده شود.

ماست سنتی

ماست سنتیِ رویه دار همواره به شکل خانگی و محلی درست می شود. در تولید ماست سنتی در کارخانجات از خامه‌ی تازه و مرغوب استفاده می‌شود که یک رویه‌ی لطیف و خوشمزه بر روی محصول ایجاد می‌کند و طعم بی نظیری به ماست و رویه‌ی آن می‌دهد.

کشک

کشک یکی از فرآورده های نهایی بدست آمده از شیر است. کشک فراورده ای است که با استفاده از فرایندهای‌سنتی یا صنعتی از تخمیر، تغلیظ ویاخشک کردن شیر کامل، شیر کم چرب، شیر بدون چربی، شیر باز ساخته، دوغ، پساب کره، آب پنیر و یا مخلوطی از آنها به دست می آید و در دو نوع سنتی و مایع صنعتی در

بازار موجود است. کلسیم بالا و فسفر موجود در کشک می‌تواند در پیشگیری از پوکی استخوان موثر باشد.

مصرف کشک برای **کودکان، زنان باردار و زنان شیرده** توصیه می شود.

در زمان خرید این محصول انواع پاستوریزه و بسته بندی شده را انتخاب نمایید و به تاریخ مصرف و پروانه بهداشتی آن توجه نمایید.

دوغ

مصرف بی رویه **دوغ‌های شور** زمینه‌ساز افزایش **فشار خون** و پوکی استخوان است.

بستنی

منظور ما از بستنی نوعی است که با شیر درست شده است. برای تهیه بستنی معمولا شیر، شکر و مواد افزودنی به کار برده می‌شود. میزان چربی، کلسترول و قند در بیشتر بستنی ها قابل توجه و مواد مغذی آنها کم است. بنابراین مصرف آن به ویژه در افراد دیابتی، بیماری های قلبی عروقی و افراد دارای اضافه وزن و چاقی باید با احتیاط انجام شود.

برخی نکات درباره شیر و فرآورده های آن

فرآورده های لبنی پروبیوتیک

پروبیوتیک‌ها موجودات ریز میکروسکوپی (زنده و فعالی) هستند که با استقرار در بخش های مختلف بدن (اساسا روده) در بردارنده خواص سلامت بخش بسیار هستند. کلیه فرآورده های لبنی پروبیوتیک از جمله پنیر، دوغ و ماست در بهبود هضم غذا، بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن و تولید ترکیبات سودمند با ارزش غذایی بالا نقش دارند.

شیرفله ای

به دلیل خطر ابتلا به بیماری هایی مثل تب مالت، باید ۳ تا ۵ دقیقه جوشانده شود.

شیر سویا

فرآورده غذایی مایعی که حاصل از عصاره آبی دانه کامل سویاست. شیر سویا می‌تواند به صورت شیر سویا ساده (عدم استفاده از شکر و یا سایر شیرین کننده های مجاز) یا شیر سویا طعم دار(استفاده از شکر یا سایر شیرین کننده های مجاز) تولید و عرضه شود. پروتئین سویا باعث می‌شود شخص کلسیم کمتری را دفع کند. شیر سویا تنها دارای پروتئین گیاهی است. مزیت پروتئین گیاهی نسبت به پروتئین حیوانی این است که کمتر باعث از دست رفتن کلسیم از طریق کلیه ها می شود. پروتئین سویا به عنوان بخشی از رژیم غذایی که فقیر از چربی های اشباع و کلسترول است، می تواند احتمال ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را به میزان زیاد کاهش دهد.

شیر سویا منجر به تقویت سیستم ایمنی شده و به کاهش مواد سمی در بدن کمک می کنند، از بروز برخی سرطان ها نظیر سرطان پروستات و پستان جلوگیری می کند. **مهمترین** مساله ای که سویا می‌تواند ایجاد کند حساسیت است. زیرا بعضی افراد به آن حساسیت دارند به گونه ای که وقتی برای اولین بار شیر سویا را استفاده می کنند دچار کهیرهای پوستی و گرفتگی صدا می شوند.

باورهای نادرست تغذیه ای در خصوص شیر و لبنیات

- **بستنی جزو لبنیات است و ارزش غذایی خیلی بالایی دارد**

بستنی از شیر، شکر و چربی تشکیل شده است. شیر ممکن است حاوی کلسیم باشد، اما شکر و چربی فایده ای برای سلامت استخوان ها و دندان ها ندارند، بلکه مصرف زیاد آنها می **تواند باعث چاقی، دیابت**، کاهش مقاومت بدن و افزایش خطر بیماری های قلبی و عروقی شوند. بستنی صنعتی حاوی مواد افزودنی، رنگ ها، طعم دهنده ها و مواد نگهدارنده است که ممکن است باعث حساسیت، التهاب، سرطان و سایر بیماری ها شوند. خوردن بستنی به عنوان منبع کلسیم مناسب نیست و مصرف آن باید در حد اعتدال باشد. به جای بستنی، مصرف لبنیات پاستوریزه شده، پنیر، ماست، کشک و دوغ به علاوه آجیل ها، خشکبار و درمعرض مناسب نور خورشید بودن و فعالیت جسمی منظم و مصرف کافی کلسیم و ویتامین د توصیه می شود.

- **شیر و لبنیات فله ای، چربی و ارزش غذایی بهتری نسبت به لبنیات پاستوریزه دارد.**

در پاستوریزاسیون فرایند دمایی غیرمستقیم و کنترل شده اعمال شده و ارزش غذایی محصول حفظ می شود .

- **همراه با گوشت قرمز نباید ماست مصرف شود.**

گوشت غنی از **آهن** بوده و ماست غنی از **کلسیم** می باشد. گوشت و ماست در افرادی که دچار کم خونی هستند و یا مشکل در هضم و جذب مواد غذایی دارند بهتر است با یکدیگر مصرف نشود، زیرا ممکن است کلسیم موجود در ماست با آهن گوشت رقابت کند و باعث کاهش جذب آهن گوشت شود. اما در افراد سالم مصرف این دو ماده غذایی با یکدیگر مشکلی ایجاد نمی کند زیرا بدن این افراد به میزان نیاز عملیات جذب را به خوبی انجام می دهد.

- **شیر کم چرب فاقد مواد مغذی است و سهم بیشتر آن آب است.**

شیر پرچرب پروتئین و کلسیم کمتری دارد. شیرهای کم چرب در مقایسه با شیرهای پر چرب گزینه بهتر و سالم تری برای مصرف هستند و میزان آب آن ها برابر است.

- **مصرف لبنیات (ماست و دوغ) در وعده شام باعث بروز سکته شبانه می شود.**

مصرف لبنیات اعم از ماست و دوغ ارتباط معکوسی با بیماری های قلبی عروقی دارد. بنابراین مصرف ماست و دوغ در وعده شام و یا قبل از خواب نه تنها باعث بروز سکته نمی شود بلکه می تواند باعث بهبود کیفیت خواب شود. در انتخاب لبنیات نیز بهتر است نوع کم چرب و کم نمک آن در اولویت قرار گیرد.

- **شیر گاو برای انسان ارزش غذایی ندارد زیرا شیر هر حیوانی فقط برای همان حیوان مفید است.**

شیر گاو حتی از لحاظ برخی مواد غذایی غنی تر از شیر مادر می باشد. کلسیم و فسفر شیر گاو به ترتیب ۴ و ۶ برابر شیر مادر است.

- **مصرف آبزیان به همراه لبنیات برای سلامتی مضر است.**

غذاهایی مانند لبنیات و ماهی با یکدیگر ضرورتا مشکلی ایجاد نمی کند. برخی لبنیات نظیر ماست و دوغ باعث ایجاد حالت سستی در بدن می شود، این خاصیت تا حدودی نیز در ماهی وجود دارد و وقتی این دو ماده ی غذایی با یکدیگر مصرف می شوند می توانند اثرات یکدیگر را تقویت کنند.

- **مصرف گروه غذایی لبنیات در بیماری کرونا خوب نیست (بیماری کرونا بدتر می شود)**

شیر و فراورده های لبنی نقش مهمی در سلامت سیستم ایمنی دارند و به بهبود عملکرد دستگاه گوارش نیز کمک می کنند. از سوی دیگر لبنیات معمولا با ویتامین D غنی سازی می شوند. شواهد نشان می دهد که

مصرف ویتامین D می تواند باعث کاهش بروز عفونت های تنفسی شود و همین طور فرایند بهبودی از بیماری کرونا را تسریع ببخشد.

- **شیرهای فرادما(استریلیزه) حاوی مقدار زیادی نگهدارنده هستند.**

شیر های استریلیزه به دلیل نوع فرآیندی که درفرآوری و بسته بندی سه لایه تخصصی دارند، ماندگاری بالایی داشته و هیچ ماده نگهدارنده‌ای به آن ها اضافه نمی شود. باید توجه داشت که شیرهای استریلیزه پس از باز شدن بسته‌بندی همانند شیر پاستوریزه باید در یخچال نگهداری شده و **طی ۳-٤ روز** به مصرف برسد.

- **شیر محلی به خاطر اینکه پالم، شیر خشک و نگهدارنده ندارد، سالم تر از شیر پاستوریزه است.**

اضافه کردن مواد نگهدارنده و روغن پالم به شیر ممنوع و غیرمجاز می باشد. روغن پالم فقط در تولید برخی فراورده های پر چرب نظیر خامه قنادی، پنیر پیتزا، بستنی و شکلات استفاده می شود. استفاده از شیرخشک در محصولات لبنی ممنوع نیست، زیرا شیرخشک فرآورده‌ای است که ارزش غذایی بالایی دارد و اضافه کردن آن کیفیت محصول را کاهش نمی دهد.

- **مصرف شیر در فصول گرم سال موجب اسهال می شود.**

بروز اسهال پس از نوشیدن شیر می تواند دلایل مختلفی داشته باشد (که ارتباطی به فصل ندارد) که به برخی از آنها اشاره می شود. سیستم گوارشی برخی افراد توانایی هضم قند شیر (لاکتوز) را نداشته و نسبت به آن عدم تحمل دارند. این افراد مدتی پس از مصرف شیر دچار علائمی مانند اسهال، درد شکمی و نفخ می شوند. توصیه می شود این افراد از شیرهای بدون لاکتوز، ماست، دوغ و یا سایر فراورده های لبنی استفاده کنند.

- **لبنیات محلی جذب کلسیم بیشتری دارد.**

جذب مواد مغذی از جمله کلسیم در لبنیات پاستوریزه و محلی تفاوتی با یکدیگر ندارد.

➢ عدم مصرف لبنیات به دلیل سردی طبع لبنیات

شواهد قانع کننده علمی برای نسبت دادن ویژگی هایی مانند سردی و یا گرمی به مواد غذایی مختلف از جمله لبنیات و ارتباط آن با بیماری و یا مشکلات مرتبط با سلامت در دسترس نمی باشد.

➢ مصرف لبنیات در مبتلایان به کیست پستان ممنوع است.

کیست پستان به کیسه های حاوی مایع در پستان گفته می شود. این کیست ها اغلب خوش خیم بوده و خطری ندارند. با این وجود هیچگونه تاثیر منفی ناشی از لبنیات بر روی ایجاد و یا پیشرفت این سرطان نشان داده نشده است. همچنین شواهد علمی قانع کننده ای برای حذف لبنیات در افراد مبتلا به کیست و یا سرطان پستان وجود ندارد. بنابراین براساس شواهد علمی فعلی مصرف لبنیات در این دسته از افراد بلامانع می باشد.

➢ ترکیب شیر و موز ناسازگار، و باعث مشکل گوارشی است.

شیرموز ترکیبی پر انرژی بوده که میتواند برای افزایش وزن و یا توسط ورزشکاران مصرف شود. نکته مهم، توجه به اضافه نکردن شکر زیاد به این ترکیب می باشد. ترکیب شیر با موز هیچ ضرری برای دستگاه گوارش ندارد.

➢ هورمون های شیر پاستوریزه باعث سرطان پستان و بیضه می شود.

در طی پاستوریزه شدن هورمونی به شیر اضافه نمی شود. یکی از نگرانی های رایج مردم این است که شیر می تواند در ابتلا به سرطان پستان و دیگر سرطان ها موثر باشد، با این وجود شواهد علمی قانع کننده ای تاکنون در این زمینه موجود نمی باشد و نمی توان آن را با دلایل علمی اثبات نمود. همچنین تعداد زیادی از مطالعات انجام شده نشان داده اند که شیر و دیگر لبنیات می توانند باعث کاهش خطر سرطان پستان شوند.

- **لبنیات برای بدن فایده ای ندارد و باعث کاهش ضریب هوشی می شود.**

مصرف شیر و لبنیات در طول روز باعث بهبود ضریب هوشی، عملکرد ذهنی در کودکان و نوجوانان و بهبود عملکرد شناختی در افراد بزرگسال و سالمند می شود.

- **مصرف لبنیات به دلیل استفاده از مواد نگهدارنده و وایتکس مناسب نیست.**

به چند دلیل افزودن وایتکس به شیر امکان پذیر نیست: اضافه کردن وایتکس حتی در مقادیر پایین، می تواند موجب ایجاد بوی بسیار مشخص و حتی طعم تلخ در شیر شود که می توان به آسانی این موضوع را در خانه نیز امتحان کرد. به علاوه، وایتکس باعث نابودی تمام انواع میکروارگانیسم های مفید و غیر مفید در داخل شیر می گردد و در نتیجه چنین شیری نمی تواند برای تولید ماست در کارخانه مورد استفاده قرار گیرد.

- **مصرف لبنیات باعث سردی بدن و چاقی و مشکلات گوارشی می شود.**

مصرف محصولات لبنی از نوع کم چرب باعث کاهش ابتلا به اضافه وزن و چاقی می شوند. محصولات لبنی به ویژه از نوع کم چرب غنی از پروتئین هستند. پروتئین دارای اثرات سیر کنندگی بالاتری نسبت به کربوهیدرات یا چربی است و همین امر باعث کاهش دریافت غذا و ریزه خواری در طول روز می شود.

- **مصرف ماست در شب باعث کاهش فعالیت مغز می شود.**

مصرف ماست در شب باعث کاهش فعالیت مغز نمی شود، بلکه با القا هورمون تقویت کننده خواب و خاصیت تسکینی و آرام بخش بودن، باعث آماده شدن بدن برای خواب بهتر و با کیفیت بالاتر می شود. در نتیجه توصیه می شود که در وعده قبل از خواب یک کاسه ماست کم چرب به همراه انواع توت یا آجیل مصرف شود.

- **مصرف پنیر باعث دیر به حرف آمدن کودکان می شود.**

هیچ رابطه علیتی بین مصرف پنیر و دیر به حرف آمدن کودکان وجود ندارد. دیر به حرف آمدن کودکان علت های مختلفی دارد که بعضی از آن ها قابل پیشگیری و درمان هستند. برخی از عوامل

مؤثر بر حرف زدن کودکان عبارتند از: شنوایی (اگر کودک نتواند صداها را به خوبی بشنود، نمی تواند آن ها را تقلید کند و گفتار را یاد بگیرد)، مشکلات گفتاری (کودک دچار مشکل در تولید صداهای کلامی باشد این کودکان ممکن است نتوانند بعضی از حروف را تلفظ کنند، حروف را با هم قاطی کنند، یا بعضی از کلمات را برعکس بگویند). علت اختلالات گفتار ممکن است ناتوانی عصبی-عضلانی، عفونت های گوش، بینی و حلق، صدمات جسمانی یا روحی، یا عادات بد مثل مکیدن انگشت باشد که هیچکدام ارتباطی با مصرف پنیر ندارد.

- **مصرف لبنیات در بارداری باعث آلرژی نوزاد به پروتئین شیر گاو می شود.**

آلرژی به پروتئین شیر گاو زمانی رخ می دهد که سیستم ایمنی بدن نوزاد به طور غیرطبیعی نسبت به پروتئین موجود در فرآورده های گاوی و برخی حیوانات دیگر نظیر شیر بز واکنش نشان دهد. در شیرخواران مبتلا به آلرژی به پروتئین گاوی، مادر باید در طول شیردهی، تمام محصولات لبنی و سویا را از رژیم غذایی خود حذف کند و همچنین از فرمولاهای عاری از پروتئین شیر گاو و یا سویا برای نوزاد خود استفاده کند.

این نوع آلرژی با عدم مصرف لبنیات توسط مادر باردار قابل پیشگیری نیست و ارتباطی بین مصرف این نوع از گروه غذایی و بروز آلرژی به پروتئین شیر گاو در نوزادان وجود ندارد.

- **مصرف دوغ و شیر برای دیابتی‌ها مضر است.**

مصرف شیر و لبنیات می تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد. محصولات لبنیات تخمیری مثل پنیر، ماست و دوغ به دلیل دارا بودن اثرات مثبت بر باکتری های مفید روده می توانند منجر به کاهش قند خون پس از غذا در بیماران دیابت نوع ۲ شود. استفاده از دوغ به عنوان میان وعده و یا در کنار وعده های غذایی اصلی به جای نوشیدنی های حاوی قند افزوده و پرکالری مثل نوشابه، دلستر و ... می تواند برای پیشگیری و کنترل دیابت مفید باشد.

استثناء: در بیماران دیابتی که دچار اختلالات کلیوی شده اند ممکن است لازم باشد مصرف لبنیات به دلیل محتوای بالای فسفر و پتاسیم محدود شود.

- **در سالمندان مصرف شیر و لبنیات به دلیل ضعف معده توصیه نمی شود.**

نیاز سالمندان به دریافت لبنیات بیشتر از افراد با سنین پایین تر بوده و حتما باید روزانه دریافت شود. لبنیات پروبیوتیک با عارضه کمتر و بهبود شرایط سیستم گوارش برای این سنین توصیه میشود.

- **مصرف لبنیات در بیماری های استخوانی و آرتریت ، به دلیل سردی ممنوع است.**

کلسیم ماده اصلی تشکیل دهنده استخوان و دندان ها است، به طوری که نزدیک به ۴۰ درصد وزن استخوان ها را تشکیل می دهد. مصرف لبنیات از آرتروز جلوگیری می کند.

- **پودر سنجد کلسیم زیادی دارد و می تواند جایگزین شیر و لبنیات باشد.**

استفاده از پودر سنجد به جای لبنیات مبنای علمی ندارد و بیشتر جنبه تبلیغاتی دارد. هدف اصلی از مصرف شیر و سایر لبنیات، تأمین کلسیم است. مصرف مقدار بسیار زیاد پودر سنجد با هدف تامین کلسیم مورد نیاز، باعث افزایش کربوهیدات و انرژی دریافتی می شود و می تواند خواص مفید سنجد را تحت تاثیر قرار دهد. از طرف دیگر میزان جذب کلسیم از منابع گیاهی کمتر از منابع لبنی است.

- **لبنیات تأثیر مثبتی بر استخوان ها ندارد.**

کلسیم جزء اصلی توده استخوانی است و تقریباً ۹۹ درصد کلسیم بدن انسان بالغ در استخوان ها موجود است. کودکان به مقادیر نسبتاً زیادی کلسیم نیاز دارند تا استخوان های جدید را با رشد سریع بسازند. منابع غذایی کلسیم موثرتر از مکمل های کلسیم هستند و مصرف ناکافی شیر در دوران کودکی و نوجوانی با کاهش قابل توجه چگالی استخوان لگن و دو برابر شدن خطر شکستگی در بین زنان بالاتر از ۵۰ ساله همراه است. مصرف

ناکافی منابع کلسیم در رژیم غذایی ذخایر کلسیم اسکلتی را تخلیه کرده و در ادامه، توده و قدرت استخوان ها را کاهش داده و باعث بروز بیماری های استخوانی از جمله نرمی و پوکی استخوان در سنین مختلف می شود.

- **به جای مصرف شیر و لبنیات روزانه ۱۰ تا ۱۵ بادام درختی مصرف کنید کلسیم مورد نظرتان تامین می شود.**

اگر به توصیه‌های سازمان جهانی بهداشت مبنی بر مصرف روزانه ۳۰ گرم مغزهای گیاهی توجه شود و فقط بادام مصرف شود حدود ۷۴ میلی‌گرم کلسیم دریافت می‌شود، در حالی که فقط با مصرف یک واحد لبنیات نزدیک به ۳۰۰ میلی‌گرم کلسیم دریافت می‌شود. به عبارت دیگر برای دریافت ۳۰۰ میلی‌گرم کلسیم که در یک واحد لبنیات موجود است باید ۱۲۰ گرم بادام مصرف شود که نه از نظر اصول تغذیه منطقی است و نه از نظر قیمت محصول.

- **پودر سنجد و تخم شربتی از نظر میزان کلسیم برابر با شیر بوده و می تواند جایگزین آن شود.**

سنجد و تخم شربتی نسبت به شیر محتوای کلسیمی بسیار کمتری داشته و هرگز نمی تواند در جایگزینی به جای شیر میزان نیاز روزانه به کلسیم را تامین کند.

مصرف هندوانه با پنیر باعث آتروز می شود.

هیچ دلیل و مستند علمی برای اثبات اثر مصرف هندوانه و پنیر بر بروز آرتروز وجود ندارد.

- **لبنیات برای افراد مبتلا به سنگ کلیه مضر است.**

علی رغم اینکه کلسیم در ترکیب بسیاری از سنگ های کلیوی وجود دارد و در ادرار افرادی که مبتلا به سنگ کلیه هستند نیز مقدار زیادی کلسیم مشاهده می شود اما حذف لبنیات و منابع کلسیمی، کلسیم موجود در ادرار

را کاهش نمی دهد و در عوض محدود کردن لبنیات در رژیم غذایی افراد مبتلا به سنگ کلیه اصلا توصیه نمی شود زیرا خطر تشکیل سنگ کلیه را افزایش میدهد.

- **مصرف زیاد شیر به علت کلسیم باعث لک های سفید روی پوست می شود.**

هیچ ارتباطی میان دریافت زیاد کلسیم از طریق لبنیات و ایجاد لکه های سفید بروی پوست وجود ندارد و در صورت وجود لکه های سفید پوستی باید سایر علل مد نظر قرار گیرند.

- **شیرهای بسته بندی مزه آب می دهد باید از دامداری به صورت فله تهیه شود که چرب باشد.**

از آنجا که چربی های موجود در شیر جزء چربی های اشباع است، هر چه درصد این چربی بیشتر باشد، مصرف آن برای سلامت مضرتر است. نکته دیگر این که هر چه درصد چربی شیر بیشتر باشد، جذب کلسیم که یکی از عناصر بسیار مهم برای سلامت بدن است، کمتر می شود.

- **برای ازبین بردن میکروب های شیر بایستی به مدت ۲۰ دقیقه و بیشتر آن را جوشاند.**

جوشاندن طولانی مدت باعث از بین رفتن ارزش غذایی، ویتامین ها و مواد معدنی شیر می شود و ۳ تا ۵ دقیقه جوشاندن شیر تازه غیر پاستوریزه کفایت می کند.

- **شیر چون چربی پالم دارد مضر است.**

برای افزایش چربی در محصولات لبنی از چربی خود شیر استفاده می شود به این صورت که چربی به دست آمده در طی تولید محصولات کم چرب به محصولات با چربی بیشتر انتقال داده می شود.