

## از کودکی تا پیری ، لبنیات دوست سلامتی

شیر و لبنیات منابع خوب کلسیم، اسیدهای چرب،  
اسیدهای آمینه ضروری، پروتئین و سایر مواد  
مغذی ضروری مانند فسفر، پتاسیم، منیزیم و  
ویتامین A ، B12 ، B2 می باشند.



در کشور ما متأسفانه سرانه مصرف لبنیات و بخصوص شیر با استاندارد های جهانی فاصله دارد. پیرو پوشش اطلاع رسانی تغذیه با موضوع لبنیات در این مطلب آموزشی سعی میکنیم خوانندگان را با فواید و اهمیت شیر و لبنیات به عنوان یکی از گروه های اصلی هرم غذایی آشنا کنیم.

شیر یکی از بهترین میان وعده ها برای کودکان و نوجوانان و همچنین بزرگسالان می باشد. گروه شیر و لبنیات شامل شامل شیر، ماست، پنیر، دوغ، کشک و بستنی ساده است. لازم به ذکر است برخی فرآورده های شیر مانند سرشیر، خامه، پنیر خامه ای جزو گروه چربی ها هستند و در گروه لبنیات قرار نمی گیرند. بطور کلی مصرف ۳ تا ۴ واحد از انواع لبنیات در روز توصیه می شود. هر واحد لبنیات شامل: ۱ لیوان شیر،  $\frac{3}{4}$  لیوان ماست یا دو لیوان دوغ

مقدار چربی شیر استاندارد تقریباً  $\frac{2}{5}$  درصد است. شیر کم چرب حدوداً  $\frac{1}{5}$  درصد و شیر پرچرب یا شیر کامل حدوداً  $\frac{3}{5}$  درصد چربی دارد.

برای کودکان تا ۲ سال شیر پرچرب توصیه می شود و برای افراد بالای ۲ سال شیر کم چرب بهترین گزینه است.





تقویت سیستم ایمنی



کنترل فشار خون

فواید مصرف شیر و لبنیات



بهبود کیفیت یادگیری



تنظیم قند خون



جلوگیری از سرطان کولون



حفظ سلامت استخوان و دندان‌ها



جلوگیری از کوتاه قدی در کودکان



بهبود کیفیت خواب