



بهترین منبع کلسیم و پروتئین، شیر، پنیر، ماست و غذاهای دریایی به ویژه ماهی است.

کلسیم یکی از اجزای سازنده استخوان است و در غذای هر فرد بالغ، باید حداقل روزی ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم باشد. البته این مقدار برای افراد مسن و بچه‌ها کمی بیشتر است. پوکی استخوان یکی از عوارض مهم کمبود کلسیم در بدن است که می‌توان با مصرف فرآورده‌های لبنی مانند شیر، ماست، کشک و پنیر تا حد زیادی از آن پیشگیری کرد.

است و هشت گرم چربی اشباع دارد که بالاترین حد مجاز است. در این صورت شما باید منابع دیگر چربی اشباع مثل گوشت قرمز، گوشت مرغ، تخم‌مرغ، کره و روغن‌نباتی جامد را کاهش دهید.

برای سلامت قلبتان، شیر بخورید

مژده به آن‌هایی که شیر و پنیرشان هرگز ترک نمی‌شود. محققان متوجه شده‌اند این افراد نسبت به سایرین، کمتر دچار سکتة قلبی می‌شوند.

توصیه طلایی

مصرف روزانه نیم لیتر (دو لیوان) شیر، نیمی از نیاز افراد بالغ به پروتئین و تمام نیاز آن‌ها به کلسیم را برآورده می‌کند. از این رو بودن شیر و سایر لبنیات در سبد غذایی روزانه افراد سالم اهمیت فراوانی دارد. البته در صورت بیماری و حساسیت حتما باید طبق دستور پزشکتان عمل کنید.

شیر پرچرب یا کم چرب

یک برنامه غذایی صحیح و مناسب باید دارای مقدار کمی کلسترول و چربی اشباع باشد. چهار لیوان شیر پرچرب ۱۵۰ میلی‌گرم کلسترول دارد که نصف مقدار دریافتی مجاز روزانه

شیر بهترین نوشیدنی

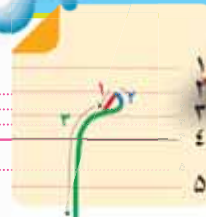
محمدعلی قربانی



خوش‌نویسی با خودکار برای آن‌هایی که می‌خواهند با خط خرچنگ و قورباغه خداحافظی کنند. ادامه شماره قبل

سرمنشک‌ها

م





شیر را بیش از حد نجوشانید

جوشاندن شیر به مدت طولانی ارزش غذایی آن را تا حد زیادی کاهش می‌دهد. همچنین لایه‌ای از شیر به ته ظرف می‌چسبد که غالباً هدر می‌رود.

ماهی شیرخوار

تعجب نکنید، این ماهی‌ها از طایفه ماهی‌های قرمز سفره هفت‌سین هستند که با خوردن شیر این‌قدر رشد کرده‌اند و عمر آن‌ها نیز افزایش یافته است.



منابع:

- ۱- ارزش غذایی و فرآورده های آن، فرهاد فرهنگی و فرانک آذین، نشر اسرار دانش
- ۲- moc.klim-knird.www
- ۳- moc.klimyhw.www

درباره لبنیات به این نکات توجه کنید.

- ❑ از خریدن شیر خام (غیر پاستوریزه) در حد ممکن خودداری کنید. قبل از مصرف شیر غیر پاستوریزه باید آن را ده دقیقه جوشاند.
- ❑ شیر غیر پاستوریزه را به هیچ‌وجه قبل از جوشاندن در یخچال نگذارید.
- ❑ ظروف مورد استفاده برای شیر غیر پاستوریزه پس از مصرف، باید با آب و مایع ظرف‌شویی شسته شوند.
- ❑ گاهی به شیر فاسد جوش شیرین می‌زنند تا دل‌مه نیندد؛ بنابراین شیر را از مغازه‌های معتبر بخرید.
- ❑ شیر پاستوریزه بعد از خرید، باید حتماً در یخچال و در دمای صفر تا چهار درجه سانتی‌گراد، برای مدت حداکثر ۴۸ ساعت نگهداری شود. از نگهداری شیر پاستوریزه در خارج از یخچال باید خودداری کرد.
- ❑ اگر شیر پاستوریزه بیشتر از ۴۸ ساعت در یخچال باقی بماند و علائم فساد در آن مشاهده نشود، قبل از مصرف حداقل یک دقیقه بجوشانید.

شیر کاکائو

شاید بپرسید اضافه کردن پودر کاکائو به شیر، جذب کلسیم شیر را کاهش می‌دهد یا خیر؟ کاکائوی موجود در شیر کاکائو جذب کلسیم شیر را چندان کاهش نمی‌دهد. البته کاکائو دارای ماده‌ای به نام «اگزالات» است که با کلسیم شیر ترکیب و فقط مانع جذب بخش ناچیزی از آن می‌شود. کودکان و نوجوانان باید به مقدار کافی کلسیم دریافت کنند تا بتوانند رشد قوی و استخوان‌های سالم و محکمی داشته باشند. بنابراین بهتر است از شیر غافل نشوید، حتی اگر همراه با کاکائو باشد.

