

بیانیه مشترک دفتر طب ایرانی و دفتر بهبود تغذیه جامعه، معاونت بهداشت در مورد تعدادی از

باورهای نادرست در مورد لبنیات

باور درست	باور نادرست
✓ بهتر بودن شیر و لبنیات به سنتی یا صنعتی بودن آنها بستگی ندارد. شیر و لبنیات با کیفیت، محصولاتی هستند که از دام سالم با تغذیه مناسب، در شرایط بهداشتی و بدون افزودن آب یا ترکیبات غیر مجاز، تولید شده و در ظرف و مکان مناسب و بهداشتی نگهداری شوند. در صورتی که از شیر غیر پاستوریزه استفاده می‌شود؛ لازم است قبل مصرف حداقل ۲ دقیقه از زمان رسیدن به نقطه جوش، جوشانده شود.	× لبنیات سنتی بهتر از لبنیات صنعتی است.
✓ علاوه بر شیر و لبنیات که غنی ترین منبع غذایی کلسیم هستند، مقداری کلسیم در بعضی مواد غذایی از جمله انجیر، انواع کلم، اسفناج، ریواس، و دانه های روغنی مانند کنجد، بادام و چیا نیز وجود دارد. اما در هنگام معرفی یک ماده غذایی یا گروه غذایی به عنوان منبع تامین کننده یک ماده مغذی، باید به متغیرهای دیگری از جمله میزان جذب، تکرر مصرف و میزان ماده مغذی هم توجه داشت. مغزهای گیاهی به دلیل محتوای زیاد چربی و کالری و میزان کمتر کلسیم و همچنین قیمت بالا، نمی‌توانند جایگزین شیر و لبنیات برای تامین کلسیم مورد نیاز بدن شوند.	× اگر بجای مصرف شیر و لبنیات، روزانه ۱۰ تا ۱۵ بادام درختی مصرف کنید کلسیم مورد نیازتان تامین می‌شود.
✓ مصرف شیر و لبنیات در افراد سالم به پیشگیری از بیماری‌هایی مانند آرتريت روماتوئید و پوکی استخوان کمک می‌کند. بدیهی است متخصص مربوطه در مورد کاهش یا قطع مصرف هر نوع ماده غذایی در شرایط خاص نظر خواهد داد.	× مبتلایان به رماتیسم و آرتروز اصلا نباید شیر و ماست مصرف کنند.
✓ اگر فردی با مصرف بعضی انواع لبنیات دچار عوارضی مانند نفخ شکم، دل پیچه، اسهال، سستی بدن و خواب آلودگی می‌شود، بهتر است ابتدا از مقادیر کم شروع کند و به تدریج مصرف را افزایش دهد تا بدن توانایی تحمل آن را بدست بیاورد. چنانچه این عوارض در مورد یکی از انواع لبنیات مثلا شیر، پایدار باشد بهتر است از سایر اقلام لبنیات، نیاز به این گروه غذایی تامین شود. و در انتخاب این اقلام لازم است تفاوت‌های فردی مد نظر قرار گیرد. ضمنا جوشاندن شیر یا مصرف توام بعضی مواد غذایی با لبنیات می‌تواند در این خصوص کمک کننده باشد (مثلا مصرف ماست، دوغ یا کشک همراه با نعناع، آویشن، پونه، کاکوتی یا سیر، و مصرف شیر همراه با زنجبیل، هل، گلاب، عسل یا دارچین).	× شیر و ماست به علت ایجاد سردی مزاج نباید مصرف شوند.