



تاریخ
۱۲
تیر
۱۴۰۴
پنجشنبه

باید ها و بنایدهای مهم در مصرف لبنیات



مصرف همزمان شیر با گوشت، تخم مرغ، ماهی، میوه (به صورت شیرموز) و خوراکی های ترش و شور زیان آور است.
ضمن این که مصرف غذا بلافاصله پس از نوشیدن شیر و خوابیدن به دنبال آن نیز توصیه نمی شود.

برخی مردم در وعده صبحانه شیر را با تخم مرغ میل می کنند یا در برخی وعده های غذایی استیک گوشت را با شیر میل می کنند در حالی که نمی دانند ترکیب این دو غذا در کنار هم موجب سنگینی معده و انسداد اندام های گوارشی می شود و به دنبال این مسئله فرد دچار یبوست می شود.

حالا اگر این فرد، زنی باردار باشد و شیر را با گوشت (فرقی نمی کند گوشت قرمز یا گوشت سفید) میل کند این یبوست و دل پیچه را به نوزادش هم منتقل می کند، بنابراین توصیه شده در صورتی که فرد شیر می نوشد حتما یک ساعت بعد از آن سراغ غذاهایی که از گوشت و تخم مرغ تهیه شده، برود و در صورتی که گوشت یا تخم مرغ میل کرده به مدت سه ساعت صبر کند تا این غذا هضم شود و پس از آن شیر بنوشد تا بتواند از خواص درمانی آن بهره مند شود.

بهترین ماست

از دیدگاه طب سنتی بهترین ماست، ماستی است که از شیر تازه گاو تهیه شده باشد، طبیعت ماست، سرد و تر است و هر چه ترش تر و رقیق تر باشد، سردی و تری آن زیادتز می شود.
مصلح ماست، مربای زنجبیل، زنیان، نعنا، آویشن، سیر، کاکوتی، زیتون، سیاه دانه و پونه است.

برای رفع سردی ماست به آن فلفل اضافه نکنید، زیرا ترکیب حاصل از آن برای بدن مضر است چون ماست سبب افزایش رطوبت بدن می‌شود، برای افراد لاغری که تمایل به افزایش وزن دارند در کنار دیگر توصیه‌های غذایی می تواند مناسب باشد، همچنین برای کاهش تشنگی و تقویت نیروی جنسی گرم مزاجان گزینه مناسبی است.

ماست دیر هضم است و مصرف زیاد آن برای سرد مزاجان و افرادی که معده سرد دارند مناسب نیست.
مصرف همزمان ماست با گوشت یا ماهی برای همه بخصوص مبتلایان دردهای مفصلی مناسب نیست و می تواند سبب تشدید بیماری شود، ضمن این که مداومت بر مصرف همزمان گوشت یا ماهی با ماست به دلیل تولید بلغم می تواند احتمال ابتلا به لک و پس را افزایش دهد.

یکی از منابع غنی کلسیم دار، ماست چکیده است. طبیعت ماست چکیده گرم و تر است و مصلح آن مغز گردو، آویشن، عسل و نعناع خشک است. افرادی که با مصرف ماست و شیر، درد مفصلی شان تشدید می‌شود، می توانند از ماست چکیده به همراه مصلح استفاده کنند.

توصیه طب سنتی درباره تشنگ

یکی دیگر از خانواده لبنیات که در طب سنتی برای حفظ سلامت استخوان به آن اشاره شده، کشک است. افرادی که تحمل لاکتوز (قند شیر) را ندارند و قادر به مصرف شیر نیستند یا کسانی که درد مفصلی دارند و با مصرف ماست، دردشان تشدید می شود، می توانند برای تامین بخشی از کلسیم مورد نیاز بدن از کشک به صورت کاله جوش (ترکیب کشک، پیاز داغ، نعناع و گردو) استفاده کنند. به دلیل آن که نسبت کلسیم به فسفر کشک مناسب است، می تواند در پیشگیری از پوکی استخوان و جلوگیری از پیشرفت آن موثر باشد.

در برخی مناطق ایران، دوغ را با پونه استفاده می کنند. پونه، نعناع، کرفس، جعفری و زیره گیاهانی هستند که می توانند باعث جذب بیشتر کلسیم شوند. در کتب طب سنتی آمده است این گیاهان می‌توانند سبب تقویت سلول های استخوان ساز شوند.

محققان بر این باورند که افراد تا سن ۳۰ سالگی فرصت دارند تا کلسیم در استخوان هایشان ذخیره کنند و پس از آن کلسیم از استخوان برداشت می شود لذا با توجه به بار بیماری های ناشی از کمبود کلسیم نظیر پوکی استخوان و شکستگی های ناشی از آن لازم است تا لبنیات به مقدار کافی در جیره غذایی روزانه همه گروه های سنی قرار گیرد. با نگاهی به هرم غذایی، که میزان مورد نیاز مصرف گروه های غذایی را برای ما مشخص می کند، مشاهده می کنیم که شیر و لبنیات در سومین ردیف این راهنما قرار دارند و بر اساس آن می باید روزانه ۲ تا ۳ سهم از آن در برنامه غذایی افراد گنجانده شود.

اما در طب سنتی زمان خوردن برخی مواد غذایی و همچنین این که آنها را با چی بخوریم و با چی نخوریم خیلی مهم است؛ یکی از این مواد غذایی لبنیات است که باید بیشتر در مصرف آنها دقت شود.

پنیر خوردن قبل خواب باعث دیدن کابوس می‌شود!



این پژوهش بررسی کرده که آیا برخی غذاها مثل پنیر یا شیرینی‌جات، حساسیت‌های غذایی مثل عدم تحمل لاکتوز، و عادت‌های غذایی مثل خوردن غذا در اواخر شب می‌توانند کیفیت خواب و ویژگی‌های رویا را تغییر دهند یا خیر.
محققان ۱۰۸۲ دانشجوی دانشگاه مک‌ایوان در

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت

از جنبه‌های مختلف

این شماره: لبنیات

آلبرتا، کانادا را که میانگین سنی‌شان ۲۰ سال بود، مورد بررسی قرار دادند. این دانشجویان پرسش‌نامه‌ای آنلاین پر کردند که درباره رژیم غذایی، کیفیت خواب، توانایی به‌یادآوری رویاها، حساسیت‌های غذایی و سلامت کلی‌شان بود.

نتایج نشان داد که ۴۰.۲ درصد از شرکت‌کنندگان گزارش کردند که ناخواب‌خوردن روی خواب‌شان تأثیر دارد. از این میان، ۲۴.۷ درصد گفتند که برخی غذاها خواب‌شان را بدتر می‌کند، و ۲۰.۱ درصد گفتند که غذاها خواب‌شان را بهتر می‌کند. غذاهایی که بیشتر باعث بدتر شدن خواب معرفی شدند عبارت بودند از دسرها و شیرینی‌جات، غذاهای تند، و لبنیات. در مقابل، میوه‌ها، سبزیجات، و دمنوش‌های گیاهی از جمله غذاهایی بودند که به بهبود خواب نسبت داده شدند.

تنها ۵.۵ درصد از شرکت‌کنندگان معتقد بودند که غذا روی رویاهایشان اثر دارد. در میان آن‌ها، شیرینی‌جات و لبنیات بیشترین ارتباط را با رویاهای عجیب، زنده، یا آزاردهنده داشتند. همچنین، افرادی که به لاکتوز حساسیت داشتند یا آلرژی غذایی داشتند، بیشتر از سایرین کابوس می‌دیدند. عدم تحمل لاکتوز با افزایش کابوس‌ها رابطه قابل‌توجهی داشت، ولی این رابطه عمدتاً به دلیل علائم گوارشی مانند نفخ یا دل‌پیچه توضیح داده می‌شد. آلرژی‌های غذایی هم با افزایش کابوس در ارتباط بود، اما این تأثیر مستقل از علائم گوارشی بود. دکتر نیلسون می‌گوید: افرادی که به لاکتوز حساس‌اند و علائم گوارشی شدید دارند، کابوس‌های بیشتری تجربه می‌کنند. این منطقی است، چون می‌دانیم احساسات جسمانی می‌توانند روی رویاها اثر بگذارند.

او افزود: کابوس‌ها می‌توانند بسیار آزاردهنده باشند، به‌ویژه اگر مکرر رخ دهند، چون معمولاً فرد را در حالت روحی منفی از خواب بیدار می‌کنند. این تجربه‌ها ممکن است باعث شود افراد از خوابیدن اجتناب کنند و در نتیجه از خواب عمیق و ترمیم‌کننده محروم شوند.

در مورد عادت‌های غذایی نیز، غذا خوردن در اواخر شب در ساعات شب یا نزدیک به خواب با کیفیت خواب پایین‌تر، رویاهای منفی‌تر، و کابوس‌های بیشتر همراه بود. از سوی دیگر، تغذیه سالم‌تر، که شامل مصرف غذاهای متناسب با نیاز بدن و پرهیز از وعده‌های دیرهنگام بود، با توانایی بیشتر در به‌یادآوردن رویا و محتوای مثبت‌تر رویاها ارتباط

صفحه
۶
شماره
۴۲۳۸
سال
سی ام

سلامت



داشت.

البته این مطالعه دارای محدودیت‌هایی نیز هست. چون یک مطالعه همبستگی بود، نمی‌تواند رابطه علت و معلولی را اثبات کند؛ فقط می‌تواند وجود یک ارتباط را نشان دهد. هنوز مشخص نیست که آیا رژیم غذایی روی رویا تأثیر دارد یا برعکس، یا اینکه شاید عاملی دیگر هر دو را تحت تأثیر قرار دهد. همچنین، چون بیشتر شرکت‌کنندگان جوان و دانشجوی کانادایی بودند، ممکن است نتایج برای سایر گروه‌های سنی یا جمعیت‌ها قابل تعمیم نباشد. از طرفی، اطلاعات مطالعه بر پایه خوداظهاری شرکت‌کنندگان است، که ممکن است دقیق یا قابل‌اعتماد نباشد. پژوهشگران همچنین اذعان کردند که باورهای فرهنگی یا داستان‌های عامیانه درباره غذا و رویا را مستقیماً مورد ارزیابی قرار ندادند، در حالی که این باورها ممکن است در پاسخ‌ها تأثیرگذار باشند. با این وجود، یافته‌های این مطالعه می‌تواند پیامدهای عملی داشته باشد. افرادی که از کابوس رنج می‌برند، شاید بتوانند با دنبال‌کردن رژیم غذایی خود و ایجاد تغییراتی در آن به‌ویژه کاهش مصرف لبنیات در صورت داشتن عدم تحمل لاکتوز وضعیت خود را بهبود بخشند. همچنین، پرهیز از غذاهای سنگین، شیرین یا لبنی پیش از خواب و افزایش مصرف غذاهای کامل ممکن است به کیفیت خواب بهتر و رویاهای آرام‌تر کمک کنند‌باشد. این مطالعه، شواهد فزاینده‌ای را در تایید این دیدگاه ارائه می‌دهد که سلامت روده می‌تواند بر وضعیت روانی و احساسی اثرگذار باشد. در نتیجه، تنظیم رژیم غذایی می‌تواند راهی کم‌خطر و بدون استفاده از دارو برای بهبود خواب و کاهش کابوس‌ها باشد.

دکتر نیلسون می‌گوید: نیاز داریم که روی افراد بیشتر، در گروه‌های سنی و سبک‌های زندگی متفاوت، با عادت‌های غذایی مختلف مطالعه کنیم تا مشخص شود آیا یافته‌های ما برای جمعیت عمومی قابل تعمیم هست یا خیر. «همچنین لازم است مطالعات آزمایشی طراحی کنیم تا ببینیم آیا افراد واقعا می‌توانند اثر خوراکی‌های خاص بر رویاها را تشخیص دهند یا خیر. برای مثال، مطالعه‌ای انجام دهیم که در آن از شرکت‌کنندگان بخواهیم شب قبل از خواب محصولات لبنی‌ری با یک غذای کنترل‌شده دیگر مصرف کنند، تا ببینیم آیا این موضوع بر خواب و رویاهایشان اثر دارد یا نه.

باور های نادرست تغذیه ای در خصوص شیر و لبنیات



مزمن را افزایش دهد. لذا این تصور که شیر کم چرب فاقد مواد مغذی است کاملاً نادرست می باشد و توصیه می شود که از شیر های کم چرب به جای شیرهای پرچرب استفاده شود.

مصرف لبنیات (ماست و دوغ) در وعده شام باعث بروز سکنه شبانه می‌شود.

لبنیات یکی از گروه های اصلی غذایی می باشد و توصیه می شود که در طول روز ۲ تا ۳ واحد از این گروه غذایی مصرف شود. این گروه غذایی حاوی مواد معدنی مختلفی نظیر کلسیم، پتاسیم و فسفر می باشد و شواهد نشان می دهد که پتاسیم موجود در ماست و دوغ می تواند به کاهش فشار خون کمک کند.
هم چنین این احتمال وجود دارد که مصرف مداوم ماست و دوغ به کاهش وزن افراد کمک کند.
مطالعات علمی متعدد انجام شده در سراسر دنیا نشان می دهد که مصرف لبنیات اعم از ماست و دوغ ارتباط معکوسی با بیماری های قلبی عروقی دارد.
بنابراین مصرف ماست و دوغ ای غیرمستقیم و کنترل شده اعمال شده و تا حد زیادی ارزش غذایی محصول حفظ می شود، ولی حرارت مستقیمی که در جوشاندن به شیرهای فله داده می شود، ارزش غذایی آن را به شدت کاهش می دهد.
از سوی دیگر وقتی چربی شیر گرفته می شود و به اصطلاح کم چرب می شود، محتوای پروتئین و کلسیم آن بصورت نسبی افزایش پیدا می کند.
بنابراین شیر های کم چرب در مقایسه با شیرهای فله پرچرب از لحاظ برخی مواد مغذی غنی تر هستند.
در مقابل شیرهای فله پرچرب مقدار اسیدهای چرب اشباع بیشتری داشته و مصرف طولانی مدت آن ها ممکن است خطر ابتلا به بیماری های مزمن نظیر بیماری های قلبی عروقی و برخی سرطان ها را افزایش دهد.
مورد دیگری که باید به آن اشاره کرد این است که شیر و لبنیات فله ای دارای الودگی میکروبی بالایی بوده و مصرف آن می تواند خطرات جدی برای مصرف کننده داشته باشد و احتمال ابتلا به بیماری‌هایی نظیر تب مالت را افزایش دهد.
بنابراین با توجه به موارد گفته شده توصیه همه متخصصان جایگزین کردن لبنیات پاستوریزه به جای لبنیات فله‌ای است.

همراه با گوشت قرمز نباید ماست مصرف شود.

گوشت و ماست هر دو تامین کننده پروتئین، ویتامین ها و مواد معدنی ضروری برای بدن هستند. 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. در افرادی که دچار بیماری‌های گوارشی هستند و یا افرادی که دچار کم خونی هستند، مصرف همزمان گوشت و ماست باید با مشورت درمانگر صورت گیرد.

شیر کم چرب فاقد مواد مغذی است و حاوی آب است.

تفاوت عمده بین انواع شیرهای پاستوریزه موجود در بازار در میزان چربی آن ها است. شیر پرچرب در مقایسه با شیر کم چرب حاوی چربی و کالری بیشتر و پروتئین و کلسیم کمتری است. در واقع مقدار کمی از مواد مغذی شیر در قسمت چربی آن قرار دارد و قسمت اعظم مواد مغذی در قسمت غیر چربی قرار دارد.
سطوح ویتامین D به طور طبیعی در شیر و فراورده های لبنی پایین است و ممکن است همین مقادیر کم نیز در طی فرایند چربی گیری از شیر برای تولید شیرهای کم چرب از بین برود.
بنابراین بیشتر تولیدکنندگان شیر، ویتامین D را به فراورده های لبنی اعم از شیر پرچرب و کم چرب اضافه می کنند. شیرهای کم چرب در مقایسه با شیرهای پر چرب گزینه بهتر و سالم تری برای مصرف هستند زیرا چربی موجود در شیر بیشتر از نوع چربی اشباع است و شواهد نشان می دهد که افزایش دریافت این نوع چربی می تواند خطر ابتلا به برخی بیماری های

^[1] البته این مطالعه دارای محدودیت‌هایی نیز هست
چون یک مطالعه همبستگی بود، نمی‌تواند رابطه علت و معلولی را اثبات کند؛ فقط می‌تواند وجود یک ارتباط را نشان دهد

^[2] هنوز مشخص نیست که آیا رژیم غذایی روی رویا تأثیر دارد یا برعکس، یا اینکه شاید عاملی دیگر هر دو را تحت تأثیر قرار دهد

^[3] همچنین، چون بیشتر شرکت‌کنندگان جوان و دانشجوی کانادایی بودند، ممکن است نتایج برای سایر گروه‌های سنی یا جمعیت‌ها قابل تعمیم نباشد

^[4] از طرفی، اطلاعات مطالعه بر پایه خوداظهاری شرکت‌کنندگان است، که ممکن است دقیق یا قابل‌اعتماد نباشد

^[5] پژوهشگران همچنین اذعان کردند که باورهای فرهنگی یا داستان‌های عامیانه درباره غذا و رویا را مستقیماً مورد ارزیابی قرار ندادند، در حالی که این باورها ممکن است در پاسخ‌ها تأثیرگذار باشند