

پرسشی از متخصصان حوزه تغذیه در پی پخش اظهارات غیر علمی از سوی رسانه ملی

کلسیم را از شیر بگیریم یا کله‌پاچه؟

میانگین استاندارد جهانی مصرف سالانه شیر برای هر فرد ۱۶۰ کیلوگرم است و در کشورهای اروپایی سرانه مصرف به ۳۰۰ تا ۵۰۰ کیلوگرم در سال هم می‌رسد. مصرف شیر در سلامت همه گروه‌های سنی آنقدر اهمیت دارد که سازمان جهانی بهداشت، ۲ روز (روز جهانی شیر و روز جهانی شیر مدرسه) را برای ترویج مصرف آن در دنیا اختصاص داده است. این در حالی است که سرانه مصرف شیر در کشور ما با این استانداردهای جهانی فاصله زیادی دارد و حدود نصف استاندارد جهانی است. باتوجه به بحران‌هایی

مهديه آقازمانی

من متاسفم که افرادی در شبکه‌های تلویزیونی اظهارات غیر علمی را به راحتی بیان می‌کنند. سرانه مصرف شیر در کشور ۶۰ تا ۷۰ کیلوگرم بود ولی در حال حاضر به دلیل افزایش قیمت کمتر هم شده در حالی که در کشورهای اروپایی به ۳۰۰ گرم هم می‌رسد. بنابراین، با این صحبت‌ها، همان مقدار کم مصرف هم حذف می‌شود - دکتر عبداللہی



اگر بخواهیم شیرها را از نظر کیفیت طبقه بندی کنیم، بهترین شیر، شیر استرلیل است زیرا هم شیر خام آن باید بهترین کیفیت را داشته باشد و هم تمام میکروارگانیزم‌های بیماری‌زا و فاسدکننده آن از بین می‌رود. یک نوع دیگر شیر هم هست که بین شیر استرلیل و پاستوریزه با مدت ماندگاری ۱۵ روز قرار دارد. بعد، شیر پاستوریزه است که میکروب‌های بیماری‌زا در آن کشته شده است. در مورد کیفیت شیرهای کیسه‌ای هم باید بگوییم چون قیمتش پایین‌تر است هم‌وزن نیز آسبون در آن انجام نمی‌شود یعنی چربی شیر در کل شیر پخش نمی‌شود و چربی شیر به کیسه چسبیده است - دکتر دباغ مقدم

نگاه متخصص تغذیه



دکتر زهرا عبداللہی
رئیس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت

صدا و سیما با دعوت از افراد غیر کارشناس سلامت مردم را به خطر می‌اندازد

متاسفانه برخی افراد غیر علمی و ناآگاه از طریق شبکه‌های اجتماعی و شبکه‌های تلویزیونی حرف‌هایی می‌زنند که نه مستندات علمی دارد و نه مرجع علمی. این حرف‌ها که در رسانه ملی زده می‌شود یعنی مردم در همه اقصی نقاط کشور آن را نگاه می‌کنند و کمترین تأثیرش این است که باعث سردرگمی مردم می‌شود و خودش یک نوع تهدید سلامت مردم است. تا آنجا که من اطلاع دارم، حداقل تا این لحظه هیچ مستندات علمی در این زمینه وجود ندارد و اگر جایی تحقیقات در این زمینه انجام شده و در مجلات معتبر علمی دنیا چاپ شده، ارائه کنند. در غیر این صورت هیچ فردی حق ندارد، با افکار و قرضیاتی که در ذهن خود دارد، باعث سردرگمی مردم شود.

در کل، شیر و لبنیات منبع عمده کلسیم است و یک لیوان شیر معادل ۳۰۰ گرم کلسیم دارد و اگر فردی روزی ۳ واحد از گروه شیر و لبنیات مثل ماست، پنیر و شیر مصرف کند، هزار میلی‌گرم کلسیم بدنش تأمین می‌شود. کلسیم برای استحکام استخوان و پیشگیری از پوکی استخوان مفید است. به غیر از شیر و لبنیات برخی منابع گیاهی هم حاوی کلسیم هستند مثل بادام و کنجد و برخی سبزیجات مثل کلم، شلغم و گل کلم ولی مانند کلسیم شیر، قابلیت جذب بالا ندارند. کله‌پاچه درست است که حاوی پروتئین و کلسیم است نمی‌تواند جایگزین شیر باشد زیرا حاوی چربی زیادی است و مصرف آن باید محدود باشد، به‌ویژه برای افرادی که بیماری‌های قلبی-عروقی دارند و چربی خون شان بالاست. گفته شده که شیر طبع سردی دارد و طب سنتی برای هر چیزی که طبع سرد دارد، توصیه‌های کاربردی دارد و اصلاً توصیه نمی‌کند که شیر مصرف نکند. طب سنتی می‌گوید اگر ماده غذایی سرد است، همراه مواد غذایی با طبع گرم بخورید، مثلاً شیر را با دو عدد خرما یا یک قاشق عسل بخورید. ضمن اینکه شیر نه فقط به خاطر کلسیم بلکه یک منبع پروتئینی با ارزش بیولوژیکی بالاست و شیر، ماست و پنیر علاوه بر اینکه کلسیم و فسفر و ویتامین‌های گروه B دارند، منبع پروتئین هم هستند. وقتی می‌گوییم گروه شیر و لبنیات از نظر هرم غذایی شیر، دوغ، ماست و کشکک در این گروه قرار می‌گیرند و ارزش تغذیه‌ای آنها تقریباً یکسان است، به این صورت که یک لیوان شیر معادل یک لیوان ماست و ۵۰ گرم پنیر است. من متاسفم که افرادی در شبکه‌های تلویزیونی اظهارات غیر علمی را به راحتی بیان می‌کنند. سرانه مصرف شیر در کشور ۶۰ تا ۷۰ کیلوگرم بود ولی در حال حاضر به دلیل افزایش قیمت کمتر هم شده، در حالی که در کشورهای اروپایی به ۳۰۰ گرم هم می‌رسد. بنابراین، با این صحبت‌ها، همان مقدار کم مصرف هم حذف می‌شود. مطالعات جدید نشان داده مصرف شیر در تنظیم فشارخون نقش دارد و در کشورهای که مردم شیر و لبنیات می‌خورند، شیوع بیماری‌های قلبی و فشارخون بالا، کمتر است. به علاوه، صنایع لبنی ما صادرات دارد و به راحتی نمی‌توان گفت شیر تولیدی کشور کیفیت ندارد. ■

که به دلیل شرایط کرونایی و نوسانات نرخ ارز تجربه کردیم، لبنیات در ۶ ماه اسامال شیب تند افزایش قیمت را طی کرد و همین موضوع می‌تواند سرانه مصرف را پایین‌تر هم بیاورد. در سال‌های اخیر، صنعت لبنیات رشد چشمگیری داشته و تنوع محصولات لبنی و کیفیت آنها در حدی بوده که به کشورهای منطقه هم صادر می‌شود اما در مقابل فرهنگ‌سازی برای بالا بردن سرانه مصرف شیر اصلاً چشمگیر نبوده و حتی برنامه شیر مدرسه هم به درستی اجرا نشد. در این بین گهگاهی در شبکه‌های اجتماعی و اخیراً در رسانه ملی، افرادی با عنوان کارشناس طب سنتی مردم را نسبت به مصرف شیر

دست آمده ولی علم سنتی براساس تجربه است. کله‌پاچه غذایی نیست که به صورت منظم بتوان استفاده کرد، آن هم به دلیل چربی بالایی که دارد، بسیاری از افرادی که چربی خون و بیماری دیابتی دارند، نمی‌توانند آن را مصرف کنند زیرا غذایی سخت هضمی است و افرادی که معده ضعیف دارند، نمی‌توانند بخورند. نکته دیگری که در صحبت‌های این کارشناس بود، به این نکته اشاره داشت که صنایع به انجمن‌های علمی پول می‌دهند که مردم را به مصرف لبنیات تشویق کنند، در این زمینه باید بگوییم در تمام دنیا انجمن‌های علمی با صنایع در ارتباط هستند برای تولید محصول سالم‌تر و با کیفیت‌تر. به طور مثال، این انجمن‌ها می‌گویند لبنیات کم‌چرب برای سلامت مفیدتر است و صنعت دنبال این می‌رود که شیر کم‌چرب تولید کنند و به مرور زمان فرهنگ استفاده از آن هم شکل می‌گیرد زیرا هر چه چربی ماده‌ای کمتر باشد جذب کلسیم بالاتری دارد. اینکه گفته می‌شود شیر سردی است باید متذکر شوم، واژه‌ای به نام گرمی و سردی در علم جدید نداریم. از آن گذشته نمی‌توان گفت هر ماده غذایی که گرم است حتماً خوب است و هر ماده غذایی که سرد است بد است. تغذیه صحیح این است که تعادل داشته باشیم و ترکیبی از مواد غذایی با طبع سرد و گرم مصرف کنیم. سبزیجات هم اکثراً طبع سرد دارند، آیا نباید آنها را مصرف کرد؟! لبنیات در بسیاری از کشورها مانند هلند سرانه بالایی دارند و ریسک پوکی استخوان در آنها کمتر است. اگر شیر بد بود باید سطح بیماری در این کشورها بالا بود. بنابراین در هیچ مقاله علمی در مورد مضرات لبنیات برای سلامت صحبت نشده و تنها مقالات منفی در مورد لبنیات می‌گویند، لبنیات پرچرب برای طولانی‌مدت مفید است. همچنین، در مورد این موضوع که چون ماست اسید لاکتیک دارد، کلسیم را از استخوان بیرون می‌آورد باید بگوییم برخلاف این ادعا، بسیاری از مواد اسیدی می‌توانند جذب مواد مغذی مثل آهن و کلسیم را بالا ببرند و تنها تداخل آهن و کلسیم، در مورد فردی که فقر آهن شدید دارد نباید غذایی گوشتی را با لبنیات مصرف کند. اتفاقاً مطالعات جدید نشان داده است، محیط اسیدی جذب آهن را بیشتر می‌کند و ضمن اینکه ماست، حاوی باکتری مفید پروبیوتیک است و به عملکرد بهتر دستگاه گوارش کمک می‌کند. ■

نگاه متخصص تغذیه
دکتر حسین ایمانی
عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

جذب کلسیم شیر بیشتر از کله‌پاچه است!

اندازه‌گیری ریزمغذی‌های موجود در مواد غذایی کاری زمان‌بر و هزینه‌بر است. به علاوه هم جدول ترکیبات غذایی در منابع خارجی وجود دارد و هم جدول ایرانی زیرا یک پرتقال میزان پتاسیمش در ایران با آمریکا به دلیل نوع خاکش متفاوت است. بنابراین، به دست آوردن ترکیبات مواد غذایی به این سادگی نیست به ویژه در مورد مواد غذایی سنتی در ایران مثل کله‌پاچه. ما نمی‌توانیم اطلاعات ریز بدھیم که کله‌پاچه ۳ برابر شیر کلسیم دارد. البته استخوان که در آب بجوشد، قاعدتاً کلسیم استخوان وارد آب می‌شود و این حالت به اندازه استخوان و مدتی که در آب می‌جوشد، متفاوت است. در کل، شیر در تمام کشورهای دنیا به عنوان منبع کلسیم مصرف می‌شود و در همه جای دنیا مشخص است هر لیوان شیر ۳۰۰ میلی‌گرم کلسیم دارد اما مسئله مهم قابلیت جذب مواد غذایی است. اگر قابلیت جذب شیر را نسبت به مواد غذایی دیگر مثل بادام و کنجد بسنجیم، بالاترین جذب مربوط به شیر و لبنیات است. درست است که ماست محیط اسیدی دارد، دلیل نمی‌شود که بنابر اظهارات کارشناس تلویزیونی، کلسیم را از استخوان بیرون بکشد. اگر این گونه است، بسیاری از مواد مثل سرکه و آبغوره pH اسیدی دارند و در طب سنتی از آبغوره هم تعریف می‌کنند که برای کبد چرب خوب است و باعث پوکی استخوان می‌شود. در صورتی که بدن سیستم هموستاز دارد و pH خون ما بین ۷/۳۵ تا ۷/۴۵ است زیرا اگر pH بدن به هم بریزد سیستم بدن دچار اختلال می‌شود. همچنین غذایی که می‌خوریم، وارد سیستم گردش خون ما می‌شود و ما ترکیبی از مواد غذایی را مصرف می‌کنیم. برخی غذاها pH اسیدی یا بازی دارند و بدن pH را به صورت عادی نگه می‌دارد زیرا بدن هوشمند است. علم جدید براساس آمارها و تحقیقات به

نگاه متخصص بهداشت مواد غذایی



دکتر آراساب دباغ مقدم
عضو کمیته تخصصی بهداشت مواد غذایی سازمان نظام دامپزشکی کشور

شیر استرلیل بالاترین کیفیت شیر را دارد

یک نوع شیر وجود دارد به نام شیر «بازساخته» که برای تهیه آن، شیر خشک را با آب مخلوط می‌کنند و شیر تولید می‌شود. کارخانه‌ای که این کار را انجام دهد، باید روی قوطی بنویسد؛ شیر بازساخته. اگر روی بسته بندی شیر درج شده باشد، شیر تازه گاو به معنای این است که شیر تازه است. در برخی از کشورها که تولید شیر زیاد می‌شود و امکان تبدیلیش به فرآورده‌های لبنی نیست و بیش از مصرف بازار است، شیر تبدیل به شیر خشک می‌شود. هیچ کشوری صادرات شیر تازه ندارد، به همین دلیل شیر به روش خاصی خشک می‌شود و مدت نگهداری آن ۲ تا ۳ سال افزایش پیدا می‌کند و مهم‌ترین هدف این است که این شیر اضافه را نگهداری کنند. اگر بخواهیم شیرها را از نظر کیفیت طبقه بندی کنیم، بهترین شیر، شیر استرلیل است زیرا هم شیر خام آن باید بهترین کیفیت را داشته باشد و هم تمام میکروارگانیزم‌های بیماری‌زا و فاسدکننده آن از بین می‌رود و با بسته‌بندی که دارد می‌تواند تا ۶ ماه خارج از یخچال نگهداری شود. یک نوع دیگر شیر هم هست که بین شیر استرلیل و پاستوریزه با مدت ماندگاری ۱۵ روز قرار دارد. بعد، شیر پاستوریزه است که میکروب‌های بیماری‌زا در آن کشته شده است. در مورد کیفیت شیرهای کیسه‌ای باید بگوییم قیمتش پایین‌تر است و هم‌وزن نیز آسبون در آن انجام نمی‌شود؛ یعنی چربی شیر در کل شیر پخش نمی‌شود و چربی شیر به کیسه چسبیده است. طعم و مزه شیر به دلیل چربی آن است و اگر کسی دنبال طعم سنتی پرچرب است، شیر پرچرب مصرف کند. در سال‌های اخیر در صنعت لبنیات به خودکفایی رسیدیم در حالی که در زمان جنگ، پنیر را از دانمارک وارد می‌کردیم. در حال حاضر در سوپر مارکت‌ها انواع پنیر و ماست داریم ما نیازی به واردات شیر خشک از کشورهای دیگر نداریم زیرا هم تولید شیر خوبی داریم و هم رشد صنعت لبنیات بسیار خوب بوده است. به جز کره، واردات خاصی در حوزه لبنیات هم نداریم. بنابر توصیه سازمان جهانی بهداشت، شیر مهم‌ترین منبع تأمین کلسیم است. هر فرد ۱/۵ تا ۲ کیلوگرم از وزنش را مواد معدنی تشکیل می‌دهند که مهم‌ترین آن کلسیم است و شیر و لبنیات تأمین کلسیم و فسفر بدن را عهده‌دار هستند. همچنین، تنظیم ضربان قلب تحت کنترل کلسیم لازم است. البته در مورد مواد معدنی، بحث جذب آن در بدن نیز مطرح است و قطعاً ما هیچ ماده جایگزین شیر و لبنیات نداریم. ■

پروردگار را حمد و سپاس می‌گوییم که با حمایت و باری نیک‌مردمانی از سراسر ایرانمان ۴۵ سال است که توانسته‌ایم میزبان ۳ هزار نفر (سالمند، معلول، بیماران ام‌اس و ضایعه نخاعی و کودکان معلول ذهنی و اوتیسم) باشیم و کهریزک را خانه‌ای بسازیم برای زندگی، نه زنده ماندن. با توجه به نیاز ضروری بخش کودکان به پوشک اکنون از شما سرور ارجمند خواهانیم با درخواست کمک نقدی مبلغ ۳۰۰۰۰۰۰۰ ریال هزینه خرید (۳ تن برنج جهت نیاز ۳ ماه و ۱/۵ تن مرغ جهت نیاز ۱ ماه)، در حد مقدرات و صلاحدید ما را در این مسیر انسان‌دوستانه یاری نمایید. ضمناً به استناد بخشنامه ۱۷۲ کمک به آسایشگاه کهریزک جزو هزینه‌های قابل قبول است و از درآمد مشمول مالیات کسر می‌شود. پیشاپیش از بذل توجه شما نیکوکار بزرگوار سپاسگزاری می‌کنیم و برایتان از درگاه ایزد منان طلب خیر و سلامت داریم.

مسئول هماهنگی: خانم بختیاری تلفن: ۰۲۶۳۲۴۰۰۷۶۰ همراه: ۰۹۱۹۷۲۱۶۵۷۷
شماره کارت توسعه تعاون موسسه: ۵۰۲۹۰۸۷۰۰۰۲۳۳۶۹۵ به نام آسایشگاه خیریه کهریزک
نشانی: کرج، محمدشهر، خیابان گلستانک، ابتدای خیابان صاحب‌الزمان (عج) کدپستی: ۳۱۸۵۹۴۶۷۸۱
تلفن: ۰۲۶-۳۶۳۰۹۱۷۱-۸۰ فاکس: ۰۲۶-۳۶۳۰۱۸۵۹-۳۶ نشانی اینترنتی: www.kahrizak.com