



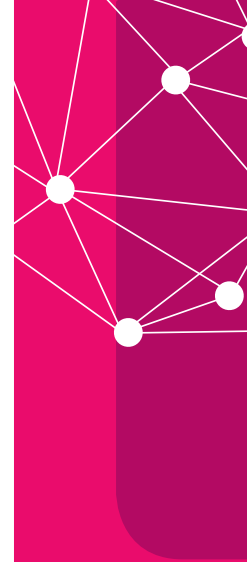
شود. مصرف بیش از حد آن ممکن است در بعضی افراد عوارضی ایجاد کند که یکی از آنها کاهش جذب فسفر است. افرادی که کلسترول خونشان بالاست نیز باید از انواع کم چرب آن استفاده نمایند.

#### ۱۶. لبنیات سنتی چه خطراتی برای سلامتی ایجاد می نمایند؟

لبنیات سنتی می توانند منشاء بروز بسیاری از بیماری ها از جمله تب مالت، حصبه و غیره شود، بخصوص اگر به صورت تازه مصرف شود. برای تولید پنیر سنتی شیر در حد جوش حرارت داده نمی شود و در نتیجه باکتری های بیماری زا زنده باقی می ماند. از سوی دیگر پنیرهای سنتی مدت طولانی در نمک نگهداری می شوند و شوری بیش از حد آنها افراد را به پرفشاری خون و حتی سرطان مبتلا می نماید.

#### ۱۷. آیا اضافه کردن میوه به ماست از خواص آن می کاهد؟

ماست های میوه ای، روش بسیار مناسبی در تشویق کودکان به مصرف لبنیات و میوه است و می تواند جایگزین غذاهای چرب و پرکالری کودکان شود، ضمن این که همراهی ماست و میوه باعث می شود ویتامین های موجود در میوه، به کمک اسید لاکتیک موجود در ماست، بهتر جذب شوند.



اما از نظر قابلیت جذب مواد مغذی، بدون گاز آن بهتر است.

#### ۱۴. آیا پنیر سویا مانند پنیرهای معمولی می باشد؟

پنیر سویا یکی از فرآورده هایی است که با شیر سویا به دست می آید و منبع گیاهی دارد و نمی تواند جایگزین پنیر گردد. هم چنین مزه و طعم آن نیز با پنیرهای معمولی متفاوت می باشد. ارزش غذایی آن نیز از پنیر به ویژه در میزان کلسیم بسیار کمتر است.

#### ۱۵. آیا مصرف پنیر می تواند زیان آور هم باشد؟

پنیر باید در حد اعتدال و به اندازه مناسب مصرف



#### ۱۱. برای سالم سازی کَشک آیا با جوشاندن، میکروب های بیماری زای آن از بین میرود؟

کَشک صنعتی معمولاً نیاز به جوشاندن ندارد به شرطی که تاریخ آن منقضی نشده باشد. البته برای اطمینان بیشتر بهتر است کَشک صنعتی نیز جوشانده شود. در مورد کَشک سنتی مایع در ظروف بسته بندی شده به پرچسب آن توجه شود. این نوع کَشک حتماً نیاز به جوشاندن دارد.

#### ۱۲. تفاوت نوشیدنی دوغ و کفیر چیست؟

دوغ از رقیق کردن ماست با آب حاصل می شود در حالیکه کفیر از افزودن مستقیم مایه کفیر شامل نوعی باکتری و مخمر کفیر به شیر حاصل می شود.

#### ۱۳. ارزش غذایی دوغ گازدار بیشتر است یا بدون گاز؟

ارزش غذایی آنها فرقی ندارد. ارزش غذایی دوغ بستگی به میزان ماست موجود در دوغ دارد.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایزد  
سازمان بهداشتی  
واحد بهبود تغذیه



۲

## پاسخ به سوالات شما در زمینه شیر و لبنیات



در فرآیند استریلیزاسیون هرچند که شیر خام در دمای ۱۵۰-۱۳۵ درجه، ۲ تا ۴ ثانیه حرارت می بیند اما بدلیل اینکه این کار در شرایط تحت فشار و عدم حضور اکسیژن و هوا انجام می گیرد ارزش غذایی آن حفظ می شود.

### ۲۰. آیا می توانیم برای سرخ کردن مواد غذایی از کره استفاده نماییم؟

با توجه به خصوصیات کره از جمله عدم مقاومت در حرارت های بالا نمی توان آن را جایگزین روغن نباتی کرد. برای سرخ کردن باید از روغن های سرخ کردنی استفاده نمود. استفاده از کره برای سرخ کردن مواد غذایی موجب می شود که کره خاصیت خود را از دست بدهد و حتی می تواند برای برخی از افراد مضر نیز باشد.

### ۲۱. آیا خامه و کره جزء گروه لبنیات به شمار می روند؟

کره و خامه اگرچه از لبنیات تهیه می شوند ولی در گروه چربی ها دسته بندی می شوند و توصیه می کنیم حتی الامکان مصرف چربی ها و روغن ها در رژیم غذایی کاهش یابد.



Design: sahar 025 377361 05

### ۱۸. آیا مصرف ماست برای افراد مبتلا به عدم تحمل لاکتوز مفید است؟

در فرآیند تولید ماست، لاکتوز موجود در شیر به اسید لاکتیک تبدیل می شود بنابراین خوردن ماست برای این افراد مشکلی ایجاد نمی کند.

### ۱۹. باتوجه به اینکه با جوشاندن شیر ارزش غذایی آن کاهش می یابد پس جوشاندن و حرارت شیر در پاستوریزه و استریلیزه کردن از ارزش غذایی آن نمی کاهد؟

در روشهای صنعتی سالم سازی شیر شامل پاستوریزه کردن و استریلیزه کردن دما و زمان به گونه ای انتخاب می شود که شیر حداقل کاهش ارزش غذایی را داشته باشد. در پاستوریزاسیون، شیر خام در دمای ۷۵-۷۲ درجه بمدت ۱۵ ثانیه حرارت می بیند و عاری از میکروب بیماری زا می شود.

