خواص شیر

کلسیم که نقش اساسی در شکل گیری و استحکام استخوان ها و سلامت دندان ها دارد، از مهم ترین ترکیبات موجود در شیر است.

فسفر که برای بسیاری از واکنش‌های شیمیایی بدن و فعال کردن آنزیم‌ها لازم است و در رشد و ترمیم بافتی دخالت دارد، در میان املاح موجود در شیر حضور داشته و به غیر از آن، سدیم و پتاسیم که در تنظیم اسیدی و بازی بودن سلول های بدن نقش ایفا می کنند، با خوردن شیر دریافت می شوند.

اما مهم ترین خواص آن به قرار زیر است:

* نوشیدن شیر در بهبود علایم قاعدگی که با نام سندرم پیش از قاعدگی معروف است، نقش به سزایی دارد. بسیاری از خانم ها قبل از دوران قاعدگی دچار نشانه‌هایی از جمله افسردگی، اختلالات خلقی، کمردرد و سردرد می شوند. این افراد باید بدانند که مصرف شیر می تواند این نشانه‌ها را تسکین دهد.

* شیر برای داشتن ناخن‌ها، دندان‌ها و موهایی سالم تر لازم است. این نوشیدنی چون کلسیم فراوان دارد، مصرفش به همراه ویتامین D باعث استحکام استخوان‌ها و دندان ها و تقویت رشد موها و پیشگیری از ریزش آن ها می شود. وجود کلسیم به همراه ویتامین A ، ویتامین های گروه B و پتاسیم مانع از نرم و نازک شدن موها می شود و به درخشان شدن آن ها کمک فراوان می کند.

شیر و میوه

* مطالعات بسیاری نشان داده است که مصرف روزانه شیر به همراه میوه‌ها و سبزیجات، هم در بچه‌ها و هم در بزرگسالان باعث کاهش فشار خون بالا می شود.

اگر چه هنوز مکانیسم آن مشخص نیست، اما به نظر می رسد که کلسیم، پتاسیم، منیزیم و پروتئین شیر نقش مهمی در این زمینه داشته باشند.

* تحقیقات زیادی وجود دارد مبنی بر این که مصرف شیر و لبنیات، خطر بیماری های قلبی عروقی را کاهش می دهد. مردانی که بیشتر از دیگران شیر مصرف می کنند، کمتر دچار حملات قلبی می شوند. همچنین مصرف شیر کم چرب به دلیل سرشار بودن از کلسیم میزان کلسترول بد را در خون کاهش داده و میزان کلسترول خوب را بالا می برد، اما فراموش نکنید که منظور ما از شیر، نوع کم چرب آن است.

* برخلاف تصور عموم، دیده شده است، افرادی که از شیر کم چرب استفاده می کنند، لاغرتر از سایرین هستند. شما می توانید با مصرف شیر و لبنیات کم چرب میزان کالری دریافتی تان را تحت کنترل داشته باشید تا از بروز چاقی، مخصوصا چاقی شکم پیشگیری شود.

نوشیدن شیر

* از آنجا که دوران نوجوانی و کودکی، مرحله ی خیلی مهم در سلامت جسمانی و روانی فرد است، رژیم غذایی سرشار از لبنیات و شیر در این دوران پایه گذار دوران جوانی و میانسالی و حتی سالمندی سالم تر به حساب می آید.

به علاوه، مطالعات نشان می دهد کودکانی که روزانه شیر مصرف می کنند، از سایر کودکانی که علاقه‌ای به خوردن آن ندارند، باهوش ترند.

* شیر دشمن دیابت نوع دوم است. محققان به این نتیجه دست یافته اند که مصرف منظم لبنیات و شیر کم چرب می تواند خطر بروز دیابت نوع دوم را در بزرگسالان پایین آورد.

* با شیر به جنگ سرطان برویم. تحقیقات زیادی وجود دارد که نشان دهنده تاثیر شیر بر پیشگیری از سرطان بوده‌اند. نقش خوردن شیر در پیشگیری از سرطان‌های پستان و روده بزرگ به اثبات رسیده است. طبق تحقیقات دانشمندان سوئدی، مردانی که روزانه ۱/۵ لیوان شیر می خورند، ۳۵ درصد کمتر احتمال دارد که به سرطان روده بزرگ مبتلا شوند.

نوشیدن شیر

* یک رژیم غذایی خوب و سالم نقش مهمی در سلامت سالمندان دارد و حتی به آن ها کمک می کند که برای مدت طولانی تری زندگی شاد و فعالی داشته باشند و از شر بسیاری از بیماری ها در امان بمانند.

مصرف روزانه شیر در دوران نوجوانی و کودکی پایه گذار استخوان هایی محکم بوده و از عوامل اصلی پیشگیری کننده پوکی استخوان و زندگی سالمندی فعال تر محسوب می شود.

* همان طور که می دانید در دوران بارداری و شیردهی، نیازهای غذایی مادر افزایش پیدا می کند، بنابراین مادران باردار در این دوران مخصوصا در سه ماهه دوم و سوم باید میزان بیشتری کالری، پروتئین، انواع ویتامین و کلسیم مصرف کنند.

شیر از آن دسته مواد غذایی است که مادران باردار به آن نیاز بیشتری دارند.