

۱۱ دلیلی که شیر دیگر یک غذای جادویی نیست

آبان 26, 1393

پژوهشی تازه نشان می‌دهد که شیر آن‌قدرها هم برای افراد بالغ ❏ جادویی نیست و حتی نوشیدن سه لیوان شیر در یک روز می‌تواند برای سلامتی بزرگسالان مضر باشد.

شیر همیشه یک نوشیدنی سالم قلمداد شده است. این نوشیدنی علاوه بر داشتن ویتامین‌ها و مواد معدنی همچون فسفر و کلسیم، به‌عنوان یک ماده غذایی غنی در گروه مواد غذایی ضروری قرار گرفته و گمان همه بر این است که مصرف روزانه یک لیوان از این ماده سفید، استخوان‌ها را محکم می‌کند.

اما به گزارش تلگراف، پژوهشی تازه نشان می‌دهد افرادی که روزی سه لیوان یا بیشتر شیر مصرف می‌کنند، دو تا سه برابر بیشتر از افراد دیگر در معرض خطر مرگ زودرس قرار دارند.

به‌رغم این‌که کارشناسان بهداشت عمومی به هیچ‌کس توصیه نمی‌کنند که مصرف محصولات لبنی را متوقف کنند، از دید برخی کارشناسان مانند دکتر لویس لوی از سازمان بهداشت عمومی انگلیس، دلایل زیادی وجود دارند مبنی بر این‌که شیر دیگر آن غذای بسیار مفیدی که ما فکر می‌کردیم نیست.

1- نوشیدن شیر از شکستن استخوان جلوگیری نمی‌کند.
این پژوهش که به مدت 20 سال روی 61 هزار زن و 45 هزار مرد انجام شده بود، نشان می‌دهد که هیچ‌گونه کاهشی در شکستگی استخوان برای افرادی که بیشترین میزان شیر را مصرف می‌کنند، وجود ندارد.

2- شیر می‌تواند مشکلات قلبی را افزایش دهد.
برخی از پژوهشگران بر این باورند که چربی موجود در شیر می‌تواند خطر حمله قلبی را افزایش دهد؛ اما محصولات لبنی کم‌چرب مثل پنیر و ماست می‌تواند اثرات مفیدتری نسبت به شیر داشته باشند.

3- نوشیدن شیر در بزرگسالان به‌هیچ‌وجه لازم نیست.
پروفسور جان اتان بروستوف، مسئول بخش حساسیت‌ها و تحمل غذایی کینگز کالج لندن می‌گوید که بدن انسان برای این برنامه‌ریزی نشده که بعد

از دوران کودکی شیر بنوشد: «تنها در غرب اروپا است که انسان‌ها به‌عنوان فرد بالغ می‌توانند شیر را تحمل‌کنند که آن‌هم به لطف یک جهش ژنتیکی است. ما انسان‌ها به شیر در رژیم غذایی‌مان نیاز نداریم و بدون آن، هیچ‌یک از ویتامین‌ها و مواد مغذی ضروری را از دست نخواهیم داد. حیوانات هم بعد از این‌که از پستان مادر گرفته شدند، شیر نمی‌نوشند. شما می‌توانید کلسیم و ویتامین‌های موجود در شیر را در رژیم‌های غذایی دیگر و یا به کمک خوردن قرص کلسیم به دست بیاورید».

4- شیر نفخ می‌آورد.

پروفسور بروستوف می‌گوید: «بعد از دوران شیرخوارگی توانایی افراد برای هضم قند شیر رو به کاهش می‌رود؛ و اگر شما نتوانید قندهای شیر را هضم کنید، با توجه به این‌که قندها تمایل به تخمیر در معده دارند، مقدار بسیار اندکی از مخمر برای روده شما باقی می‌ماند. علت نفخی که بعد از مصرف زیاد شکلات دامن‌گیر شما می‌شود هم همین است».

5- شیر منجر به سستی و بی‌حالی می‌شود.

طبق گفته پروفسور بروستوف، بسیاری از بیماران او، زمانی که شیر را از رژیم غذایی خود حذف کردند، به کاهش سستی اشاره کرده‌اند: «من بیمارانی داشتم که وقتی هر چیز دیگری را امتحان می‌کردند و نتیجه نمی‌گرفتند؛ من به آن‌ها می‌گفتم که شیر را کاملاً کنار بگذارند و حال می‌گویند که بینام بهتر احساس می‌کند و معده‌ام بهتر کار می‌کند».

6- شیر می‌تواند آکنه ایجاد کند.

به استناد پژوهشی که در سال 2007 / 1386 در دانشکده بهداشت عمومی دانشگاه هاروارد انجام شده، ارتباط آشکاری بین نوشیدن مرتب شیر و ابتلا به آکنه وجود دارد. این پژوهش نشان داده که خوردن غذاهایی با گلیسامیک و نوشیدن شیر نه‌تنها آکنه را بدتر می‌کند، بلکه در برخی موارد خود حتی عامل ایجاد آن است.

شاید مارگارت تاچر وقتی در سال 1971 / 1360 عرضه شیر رایگان را در مدرسه‌های ابتدایی لغو کرد (و به همین دلیل از سوی مردم، "شیر دزد" لقب گرفت)، در حق آن کودکان لطف هم کرده باشد!

7- شیر خامه‌ای هورمون‌های شما را به هم می‌ریزد.

همان پژوهشی که ارتباط مصرف شیر و آکنه را برملا کرد، نشان داد آن‌هایی که شیرهای پر خامه گرفته می‌نوشند، 44 درصد بیش از دیگران

با خطر لکهای پوستی مواجه میشوند. گمان بر این است که پردازش صنعتی شیر سطوح هورمون‌ها را در این نوشیدنی افزایش می‌دهد که به نوبه خود، افراد مبتلا به آکنه را هم می‌آزارد.

8- شیر می‌تواند منجر به سرفه شود.

زمان نوشیدن شیر، برخی از افراد احساس می‌کنند که گلویشان با مخاط ضخیمی پر می‌شود و منجر به آبریزش بینی و سرفه می‌شود. دمای پایین شیری که داخل یخچال نگه‌داری شده می‌تواند منجر به سرفه شود. علاوه بر این بچه‌هایی که به شیر حساس‌اند نشانه‌های شبیه به آسم از خود بروز می‌دهند.

9- شیر می‌تواند گوشه‌ایتان را بگیرد.

بیش از نیم قرن است که ارتباط بین شیر گاو و عفونت‌های گوش در کودکان حساس اثبات شده است. در موارد نادر، عوامل بیماری‌زای موجود در شیر می‌تواند منجر به عفونت گوش شود. حتی یک بیماری ریوی به نام سندرم هاینر نیز وجود دارد که یک نوع حساسیت شدید به پروتئین‌های شیر گاو است که با مصرف شیر ارتباط دارد و عموماً در نوزادان خود را به صورت عفونت گوش نشان می‌دهد

10- حساسیت به شیر می‌تواند مرگبار باشد

به رغم اینکه تنها در حدود یک درصد از افراد بالغ به شیر حساسیت دارند، اما نوشیدن شیر توسط آن‌ها می‌تواند مرگبار باشد. افراد بدشانسی که به لبنیات حساسیت دارند، در صورت مصرف آن‌ها علائم استفراغ، خس‌خس سینه، دل‌درد یا واکنش آنافیلاتیک بالقوه مرگبار را از خود بروز می‌دهند.

11- روغن و افزودنی‌های دیگر

خبرهای یکی دو ماه اخیر در مورد روغن پالم را بخوانید و پیش خود فکر کنید که چه چیزهای دیگری ممکن است در شیر مصرفی ما پیدا شوند؟

توضیح تکمیلی: این مطلب به هیچ وجه دلیلی بر این نیست که لبنیات را از رژیم غذایی خود حذف کنید. بهترین راه برای تعیین نوع لبنیات مصرفی، مشورت با پزشک است.