

# مصرف شیر و لبنیات، اولویت تغذیه‌ای مهم برای زنان باردار

شهریور 18، 1393

نسرین علیزاده اظهار کرد: مصرف شیر و لبنیات در دوران بارداری به میزان کافی، کلسیم و ویتامین D نیاز بدن به را تأمین می‌کند

وی افزود: نوزادان مادرانی که در دوران بارداری از خواص شیر و فرآورده‌های لبنی بهره مند نمی‌شوند به طور معمول کم وزن و نارس به دنیا می‌آیند.

علیزاده عنوان کرد: مصرف شیر به دلیل کامل بودن مواد مغذی، علاوه بر وزن گیری نوزاد سبب ترشح کافی شیر مادر، افزایش میزان هوش کودک و پیشگیری از بیماری‌ها و بسیاری از عفونت‌ها می‌شود.

وی ادامه داد: کودکان مادرانی که به میزان بیشتری شیر مصرف می‌کنند بیش از دیگر کودکان به مصرف شیر تمایل خواهند داشت.

وی یادآور شد: انواع شیر نظیر کم چرب و دارای یک یا دو درصد چربی، مقادیر یکسانی کلسیم، ویتامین و مواد معدنی دارد و تنها تفاوت آنها در میزان چربی و کالری است و ارجحیت مصرف با انواع کم چرب آن است.