



رنگ‌های طبیعی را براساس استانداردهای موجود به شیرهای ساده اضافه می‌کنند تا با کمک این طعم دهنده‌ها و رنگ‌ها، محصولی جدید عرضه شود.

شیرهای طعم‌دار، فقط برای ایجاد تنوع در سبب غذایی وارد بازار شده‌اند و به دلیل شکر و کالری زیادی که دارند، نمی‌توانند جایگزین شیرهای ساده شوند.

مصرف مداوم این محصولات در تغذیه کودکان، باعث تغییر ذائقه آنها به سمت شیرینی و افزایش خطر ابتلا به چاقی و بیماری‌های مزمنی مانند دیابت یا ناراحتی‌های قلبی می‌شود. مصرف شیرهای طعم‌دار برای افراد چاق، دارای اضافه وزن و بیماران دیابتی توصیه نمی‌شود.

اگر فرزندان واقعاً نمی‌تواند طعم شیر ساده را بپذیرد، می‌توانید خودتان در منزل شیر طعم‌دار برای او تهیه کنید. می‌توانید از عسل و خرما برای شیرین کردن شیر استفاده کنید و یا شیر را با آب هویج، آب طالبی یا موز رنده شده، یا مقدار کمی کاکائو یا قهوه مخلوط کنید و با سالم‌ترین راه ممکن، آن طعم را برایش ایجاد کنید.



قلبی - عروقی را کاهش می‌دهد. البته باید توجه داشت که همه این اثرات به کاکائوی خالص نسبت داده شده که طعم تلخی دارد، هنگام استفاده از آن در صنایع غذایی فرآیندهایی انجام می‌شود که موجب کاهش اثرات مفید کاکائو می‌شود. در برخی از شیرهای طعم‌دار مانند شیرکاکائو، شیر قهوه و... استفاده از طعم دهنده شیر باعث کاهش جذب کلسیم موجود در آن خواهد شد.

شیرکاکائو نباید جایگزین شیر شود چرا که استفاده از مواد قندی جهت شیرین شدن کاکائوی موجود در شیر و در نتیجه کالری بالای آن ممکن است برای سلامتی مضر باشد.

یک لیوان معمولی شیر کامل حاوی ۳۰۰ میلی‌گرم کلسیم و مقادیری چربی و ویتامین D است که کاملاً جذب بدن می‌شود. چنانچه این مقدار شیرکاکائو استفاده شود مقدار کلسیم جذب شده در بدن ۲۸۰ تا ۲۸۵ میلی‌گرم خواهد رسید که این رقم نشان دهنده کاهش جذب کلسیم توسط این ماده افزودنی است.

شیرمیوه‌ای

برای تولید شیرهای میوه‌ای، مقداری اسانس یا کنسانتره طبیعی میوه و

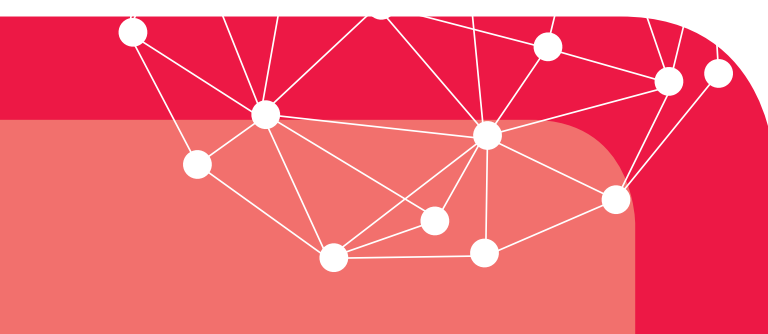


مقدمه

یکی از مهم‌ترین تفاوت‌های شیرهای طعم‌دار و معمولی، شکر فراوان موجود در این محصولات است. در صنعت برای تهیه شیرهای طعم‌دار به شیر ساده، شکر و مواد افزودنی مانند کاکائو، پودر قهوه، مواد رنگی و طعم دهنده اضافه می‌کنند. اگر به شیرهای طعم‌دار در صنعت شکر افزوده نشود، طعم آنها چندان مورد پسند قرار نخواهد گرفت.

شیرکاکائو و شیر قهوه

شیرکاکائو شیری است که به آن شکلات یا کاکائو و شیرین کننده اضافه شده است. کاکائو امروزه به دلیل اثرات مفید مورد توجه قرار گرفته است. مصرف این ماده موجب کاهش فشارخون و بهبود عملکرد قلب و عروق می‌شود و بدین وسیله خطر بیماری‌های





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

ترکیبات شیر سویا

شیر سویا حاوی ویتامین E فراوان، چربی اشباع و کلسیم کمتر (نسبت به شیر گاو) و همچنین فاقد لاکتوز است بنابراین در صورت عدم تحمل به لاکتوز یا حساسیت به شیر گاو قابل استفاده می باشد. لازم به تاکید است که به علت غلظت کم کلسیم در شیر سویا، این نوشیدنی به هیچ وجه جایگزین شیر گاو از جهت تامین کلسیم مورد نیاز بدن نیست.

موارد احتیاط و هشدار

به طور کلی اگر مواد غذایی در حد متعادل مصرف شوند در انسان اثرات مفید خود را به جای می گذارند. مصرف بی رویه و افراطی سویا به خصوص مکمل های سویا می تواند در خانم هایی که در معرض خطر بالای سرطان سینه (دارای سابقه فامیلی سرطان سینه و ...) هستند مضر باشد.

منابع

کتاب از نوشیدنی ها چه می دانید؟



Design: salbar 025-37736165

قابل ذکر است برخی محصولات با عنوان شیر در بازار عرضه می شوند، در صورتیکه اصلاً پایه ی لبنی نداشته و جزء گروه لبنیات محسوب نمی شوند، مانند شیر سویا

شیر سویا

این نوشیدنی از دانه لوبیای سویا که از حبوبات است استخراج می شود و برای اولین بار در کشور چین تهیه گردید. نوشیدنی طبیعی آن غیر شیرین است در حالیکه در فرآوری برای تغییر مزه به آن شیرین کننده اضافه می نمایند. این نوشیدنی حاوی پروتئین گیاهی مطلوب و متفاوت از شیر گاو است.



شیرهای
طعم دار
آری یا نه؟

