

درصد چربی	نوع شیر
۰	شیر بدون چربی
۰/۵ تا ۱/۵٪	شیر کم چرب
۲٪	شیر متوسط چرب
۳٪	شیر پرچرب

در وزن مساوی، در انواع کم چرب تر شیر، مقدار برخی مواد مغذی مانند کلسیم بیشتر است.

توصیه ها

- هنگام خرید به اطلاعات برچسب غذایی شامل نوع محصول (پاستوریزه یا استریل)، تاریخ تولید و انقضای مصرف و شرایط نگهداری توجه کنید.
- در صورت خرید شیر پاستوریزه، انواعی که تاریخ تولید روز داشته و در یخچال فروشگاه نگهداری شده اند را انتخاب کنید.
- شیر پاستوریزه را در یخچال نگهداری و ظرف مدت ۲ تا ۴ روز از تاریخ تولید مصرف کنید.
- شیر استریل (مدت دار) تا مدت ۶ ماه از تاریخ تولید، بیرون از یخچال قابل نگهداری است ولی به محض باز کردن بسته بندی، آن را در یخچال قرار داده و ظرف ۲ تا ۳ روز مصرف کنید.
- شیر گاو ممکن است در برخی افراد، حساسیت زا (آلرژن) باشد. در این افراد می توان از انواع دیگر شیر، مثل شیر گوسفند، بز یا شتر استفاده کرد و یا سایر منابع غذایی حاوی کلسیم (ماست، پنیر، کشک) را در برنامه غذایی گنجانند.

در این فرآیندها درجه حرارت و مدت زمان به گونه ای انتخاب شده است که ضمن نابودی میکروب های شیر، حداقل تاثیر منفی را بر ارزش تغذیه ای این نوشیدنی دارد.

• شیر پاستوریزه

در روش پاستوریزه کردن، شیر را تا دمای ۷۲ درجه سانتیگراد به مدت ۱۵ تا ۲۰ ثانیه حرارت داده سپس به سرعت سرد می کنند. در شیر پاستوریزه تمام میکروب های بیماری زا از بین می روند.

• شیر استریل (فرادما)

در این فرآیند، شیر تا دمای ۱۴۵ درجه سانتیگراد به مدت ۲ تا ۴ ثانیه حرارت داده شده و سپس به سرعت سرد می شود. با این روش تمام میکروب های شیر اعم از بیماری زا و غیر بیماری زا از بین می روند. شیر استریل به دلیل ماندگاری طولانی مدت، هموزن (یکنواخت) نیز می شود، به عبارت دیگر با فرآیند هموزنیزاسیون ذرات چربی موجود در شیر به صورت یکنواخت در آن پخش می گردد.

انواع شیر بر اساس مقدار چربی

بسته بندی های شیر پاستوریزه و استریلیزه به صورت بدون چربی، کم چربی، با چربی متوسط و پرچرب (شیر کامل) در بازار موجود است. تفاوت عمده این نوع شیرها در مقدار چربی آنها است.

مقدمه

شیر تنها ماده غذایی شناخته شده در طبیعت است که بسیاری از نیازهای بدن را به طور متعادل تامین می کند و از غنی ترین منابع کلسیم و فسفر است، دریافت مقدار کافی این مواد معدنی برای رشد، استحکام و سلامت استخوان ها و دندان ها ضروری است. نزدیک به ۹۰ درصد وزن آن را آب تشکیل می دهد، حاوی انرژی، پروتئین، چربی، قند و ویتامین هایی مانند ویتامین A و برخی از ویتامین های گروه B است. استفاده منظم از منابع غذایی غنی از کلسیم (مثل شیر کم چرب) در کاهش تجمع چربی در بدن، بهبود عملکرد سیستم ایمنی، خنثی سازی سموم در شرایط آلودگی هوا و در نتیجه محافظت از دستگاه تنفس و قلب و عروق، کاهش خطر بروز برخی سرطان ها مانند سرطان روده بزرگ و سینه موثر می باشد.

انواع شیر بر اساس نوع فرآیند سالم سازی

در صنعت برای سالم سازی شیر فرآیندهایی روی آن اعمال می گردد.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آریز
سازمان بهداشتی
واحد پژوهش تغذیه

یخی، فرنی، شیربرنج و سایر غذاها مصرف آن را در برنامه غذایی روزانه افزایش دهید.

• شیرهای پرچرب حاوی مقدار قابل توجهی چربی اشباع و کلسترول بوده و توصیه می‌گردد به غیر از کودکان و افراد کم‌وزن یا لاغر، سایر افراد از انواع شیر با چربی متوسط و کم چرب استفاده کنند.

اگر با مصرف شیر دچار دل درد، دل پیچه یا اسهال می‌شوید، بهتر است که شیر را به تنهایی و با معده خالی مصرف نکنید، به طور مثال می‌توان شیر را با موز، خرما و... و یا به شکل شیربرنج، سوپ جو با شیر و امثال آن استفاده کرد. همچنین شیر را با یستی از مقدار کم شروع کرد و به تدریج بر میزان آن افزود. جوشاندن شیر و نوشیدن شیر گرم در پیشگیری از دل درد و دل پیچه موثر است.

منابع

کتاب از نوشیدنی‌ها چه می‌دانید؟



Design: salbar 025-37736165

شیر

کامل‌ترین نوشیدنی



• برای پیشگیری از بیماری‌هایی مانند تب‌مالت، استفاده از شیر پاستوریزه یا استریل توصیه می‌گردد، در غیراینصورت باید شیر را پس از جوش آمدن به مدت ۳ تا ۵ دقیقه حرارت داد.

• برای میان‌وعده کودکان در مدرسه از انواع شیر پاکتی کوچک استفاده و به مصرف شیر مدرسه تشویق کنید.

• در وعده صبحانه یا میان‌وعده‌ها در منزل از مخلوط شیر با غلات آماده مصرف یا مخلوط شیر با انواع میوه یا سبزی مثل موز، خرما، هویج و... استفاده کنید.

• با استفاده از شیر در تهیه انواع کیک، دسر، بستنی

