



چالپ و خواندنی



کدام شیر بهتر است؟

محمد کرام‌الدینی

می‌کنند؛ اما با این کار دو ماده‌ی زیان‌دار قند و چربی را در شیر اضافه می‌کنند.

پرچربی یا کم‌چربی؟

شیر گاو یا گوسفند چند درصد چربی دارد؛ اما چربی همه‌ی شیرهای پاستوریزه و استریلیزه (با ماندگاری طولانی) که در فروشگاه‌ها به فروش می‌رسد، یکسان نیست. این نوع شیرها ممکن است بدون چربی، نیم‌چربی،

شیر، غذای مناسبی برای رشد بدن است. نوزاد انسان پس از تولد فقط شیر می‌خورد؛ ولی با سرعت زیاد رشد می‌کند و قوی می‌شود.

نوزاد تا حدود دو سالگی بیشتر شیر می‌خورد؛ اما بعد از دو سالگی هم، خوردن شیر را قطع نمی‌کند. ما از ماست، پنیر یا کشک، هم استفاده می‌کنیم. به این‌ها لبنیات می‌گویند؛ چون از شیر درست می‌شوند. در قدیم مردم شیر را مستقیم از گاو، گوسفند یا شتر می‌دوشیدند و پس از جوشاندن و سرد کردن، می‌نوشیدند؛ اما امروزه این‌طور نیست.

امروزه شیر را در کارخانه‌ها پاستوریزه می‌کنند و گاهی با مواد مختلفی مانند موز، عسل، کاکائو و قهوه مخلوط





کم چربی، معمولی یا پرچربی باشند.
چربی شیر برای سلامت قلب ضرر دارد. به علاوه،
هر اندازه چربی شیر بیشتر باشد، کلسیم آن کمتر است.
بنابراین هر اندازه بیشتر شیر پرچربی بنوشیم، چربی
بیشتری هم وارد بدن خود می‌کنیم و احتمال
بیماری قلبی را افزایش می‌دهیم.

