

انواع شیر چقدر کلسترول دارند؟



ظریفیان

شیر منبع خوبی برای کلسیم و پروتئین است. با این حال عده ای از میزان کلسترول آن و تأثیری که می تواند بر سلامتی شان داشته باشد بیم دارند و بر همین اساس مصرف شیر را محدود یا قطع می کنند. در این مطلب می خواهیم انواع شیر را بررسی کنیم و اینکه بدانیم هر نوع شیر چه میزان از کلسترول را دارد و افراد مختلف تا چه میزان از آن ها باید مصرف کنند. همچنین افراد با توجه به شرایط سلامتی خود بهتر است چه نوع شیری را انتخاب کنند.

کلسترول چیست؟

کلسترول، ماده ای چرب و مومی شکل در خون است که در بسیاری از مشکلات قلبی دخیل است. حقیقت این است که کلسترول برای حفظ سلول های سالم، تولید هورمون ها و کمک به هضم غذا ضروری است. به طور طبیعی کلسترول هم از طریق کبد تولید می شود و هم ممکن است از غذاهای حیوانی مانند گوشت، محصولات لبنی و تخم مرغ به بدن وارد شود. این ماده مومی برای بدن ضروری است، اما مقدار زیاد آن می تواند به مشکلات جدی منجر شود.

شیرگاو

شیرگاو یک ماده لبنی رایج است که سرشار از مواد مغذی مانند کلسیم و پروتئین است. این شیر در انواع مختلف چربی مانند شیر کامل (۳.۲۵٪)، شیر کم چربی (۱ درصد چربی) و شیر بدون چربی موجود است. چربی های اشباع شده در شیر کامل می توانند باعث افزایش سطح کلسترول LDL (کلسترول بد) شوند. اما شیر بدون چربی و کم چربی برای سلامتی بهتر است. طبق گفته انجمن قلب آمریکا کاهش مصرف چربی های اشباع شده به کاهش سطح کلسترول کمک می کند.

شیر بز

شیر بز معمولاً نسبت به شیرگاو چربی بیشتری دارد و حدود ۴ تا ۵ درصد چربی دارد. این شیر همچنین درصد بالاتری از چربی اشباع شده دارد که مصرف زیاد آن ممکن است سطح کلسترول LDL را افزایش دهد. بنابراین، اگر سطح کلسترول شما بالاست، بهتر است شیر بز را با احتیاط مصرف کنید.

شیرگاو میش

شیرگاو میش به دلیل داشتن چربی و خامه بیشتر، نسبت به شیرگاو دارای ۸ تا ۱۰ درصد چربی است. این بدان معناست که چربی های اشباع شده بیشتری دارد. مصرف روزانه شیر گاو میش می تواند سطح کلسترول LDL را افزایش دهد، بنابراین این گزینه برای سلامت قلب مناسب نیست.

شیر بادام

اگر نگران افزایش سطح کلسترول هستید، شیر گیاهی مانند شیر بادام می تواند گزینه خوبی باشد. این شیر به طور طبیعی فاقد کلسترول و چربی های اشباع شده است. شیر بادام دارای چربی های اشباع نشده است که می تواند سطح کلسترول HDL (کلسترول خوب) را افزایش دهد و در عین حال سطح LDL را کاهش دهد.

شیر سویا

شیر سویا یک انتخاب عالی برای کسانی است که به دنبال جایگزین لبنیات با محتوای پروتئین بالا هستند. شیر سویا حاوی کلسترول های گیاهی است که مانع از جذب کلسترول در بدن می شود. بهترین انتخاب، شیر سویا بدون شکر است تا از مصرف قند اضافی جلوگیری کنید.

شیر جو دوسر

شیر جو دوسر یک گزینه عالی برای سلامت قلب است، زیرا حاوی بتا گلوکان است، فیبر محلولی دارد که ممکن است سطح کلسترول LDL را کاهش دهد. همچنین این شیر بدون چربی و بدون کلسترول است.

شیر نارگیل

شیر نارگیل که از گوشت سفید میوه نارگیل تهیه می شود، ممکن است برای افزایش سطح کلسترول خطرناک باشد. این شیر سرشار از چربی های اشباع شده است که می تواند سطح LDL را افزایش دهد. بنابراین، اگر کلسترول بالایی دارید، بهتر است از مصرف شیر نارگیل خودداری کنید.

چقدر شیر بخوریم؟

شیر منبع خوبی از مواد مغذی مانند کلسیم است. اما به دلیل داشتن چربی های اشباع شده، ممکن است تأثیر منفی بر سطح کلسترول شما داشته باشد. اگر نگران کلسترول خود هستید، بهترین گزینه، شیر کم چربی یا بدون چربی است. نوشیدن یک یا دو فنجان شیر کم چربی یا بدون چربی در روز می تواند به تأمین مواد مغذی مورد نیاز بدن کمک کند بدون اینکه سطح کلسترول LDL شما را به میزان قابل توجهی افزایش دهد. مصرف شیر کامل باید به کمتر از ۱۵۰ میلی لیتر در روز محدود شود تا از مصرف زیاد چربی های اشباع شده جلوگیری شود. افراد مبتلا به کلسترول بالا یا بیماری های قلبی عروقی می توانند از شیرهای گیاهی مانند شیر بادام، شیر جو دوسر یا شیر سویا استفاده کنند. خوردن یک رژیم غذایی متعادل که شامل منابع متنوع کلسیم مانند سبزیجات برگ دار، آجیل و محصولات غنی شده باشد، می تواند به کنترل سطح کلسترول کمک کند و در عین حال تغذیه مناسب را برای بدن فراهم آورد.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

بهار حساس ها

با این راهکارها نشانه های آزاردهنده حساسیت فصلی را در خودتان کاهش دهید

معصومه متین نژاد عطسه پشت عطسه، آب ریزش بی امان، خارش گلو و کلی نشانه های دیگر که می گوید سرما خورده اید یا به یکی از این ویروس های پساکروناوی مبتلا شده اید ولی خبری از هیچ کدام آن ها نیست و دوباره چشمتان به حساسیت فصلی تان روشن شده است. بیماری شایعی که همه فصل بهار باید تحملش کرد و درمان قطعی هم ندارد. ولی خوشبختانه با به کارگیری تدابیری می توان نشانه های آزاردهنده آن مانند آب ریزش بینی را تا حدی کنترل کرد یا از بین برد. موضوعی که می خواهیم در همین گزارش های دستفایل بیماری مان به آن پردازیم تا شاید قدری از رنج این روزهای تان کم کند.



نشانه های حساسیت

میزان و شدت بروز نشانه های حساسیت فصلی در هر کسی متفاوت است و دیگری است و می تواند از خفیف تا شدید متغیر باشد. مانند:

- عطسه یا سرفه کردن
- آب ریزش بینی یا چشم
- خارش گوش، بینی، دهان و چشم ها
- گرفتگی گوش یا بینی
- ترشحات پشت بینی
- تحریک گلو یا تنگی نفس
- سردرد و کاهش تمرکز
- تغییرات خلقی
- خارش یا کهیر پوستی
- پایین آمدن فشارخون

گاهی نشانه های حساسیت به قدری شدید است که سبب بروز شوک و حمله قلبی در فرد می شود و نیاز به اقدام فوری پزشکی پیدا می کند.



حساسیت، موقتی یا دائمی

مدت ماندگاری نشانه های حساسیت در ما نوع حساسیت را مشخص می کند.

موقتی یا فصلی: نشانه ها معمولاً در فصل هایی خاص مانند بهار و تابستان و در پاسخ به گرده گیاهان یا اسپور قارچ ها بروز می کنند.

دائمی: نشانه ها در همه طول سال وجود دارند. علت های ایجادکننده آن هم می تواند هر چیزی مانند گردوغبار، حیوانات خانگی، قارچ و سوسک باشد.



آلرژی یا حساسیت

اجازه بدید ببینیم آلرژی یا حساسیت چگونه در بدن ما اعلام حضور می کند. این اتفاق زمانی می افتد که سیستم ایمنی بدن برخی پروتئین ها را که آلرژن نام دارند، بیگانه شناسایی می کند و علیه آن ها واکنش نشان می دهد. بدن در نخستین برخورد با این پروتئین ها آنتی بادی تولید می کند و این آنتی بادی ها به سلول های خاصی متصل می شوند. ولی وقتی برای دومین بار با این آلرژن ها روبرو می شود، هیستامین آزاد می کند که مسئول به وجود آمدن نشانه های ناخوشایند حساسیت است؛ همان علتی که سبب بروز عطسه های پشت سرهم، آب ریزش بینی، خارش گلو و امثال آن در ما می شود.



علت های مهم بروز حساسیت

قارچ ها و کپک ها

این قارچ ها و کپک ها در خارج از خانه روی تنه پوسیده درختان یا برگ های کپک زده روی زمین ریخته اند و در داخل خانه در مکان های مرطوب مانند حمام و آشپزخانه رشد می کنند.

نیش حشرات

برخلاف نشانه های معمول حساسیت فصلی، حشره زدگی سبب درد، خارش، قرمزی و تورم پوست در محل گزش هم می شود که گاهی واکنش سیستم ایمنی به آن خطرناک است.



وقتی فرد حساسیت فصلی دارد

گفته می شود حساسیت فصلی درمانی ندارد ولی می توان تا حدی از آن پیشگیری یا نشانه های بروز آن را کمتر کرد. برای این منظور این توصیه ها را جدی بگیرید.

دمنوش بخورید

برخی دمنوش ها هم جنبه تسکینی و هم پیشگیرانه برای حساسیت دارند. مانند زنجبیل، نعنا، بادرنجبویه، شیرین بیان و چای سبز.

ورزش کنید

ورزش برای هر مشکلی همیشه جواب است و ورزش هایی مانند شنا، یوگا و پیلاتس برای حساسیت بهترین انتخاب هستند.

سیگار نکشید

مصرف دخانیات همیشه حکم سم را دارد ولی برای کسی که مبتلا به حساسیت است، عامل تشدیدکننده مشکلات تنفسی محسوب می شود. این افراد در معرض دود هم نباید قرار بگیرند.

مراقب باشید

از شوینده های اسیدی مانند سفیدکننده ها، جرم گیرها و حشره کش ها نباید استفاده کرد یا در معرض عطر و اسپری قرار گرفت. هر دو این گروه ها تنفس را با مشکل روبه رومی کنند.

طبیعت گردی نکند

رفتن به طبیعت مانند انگشت کردن در لانه زنبور است. از این روز تماس با گرد و غبار یا قرار گرفتن در معرض گرده گیاهان در خارج از این فضا هم باید پرهیز کرد. حتماً ماسک بزنید.

از زیاد بپرهیزید

از قرار گرفتن در معرض باد مستقیم کولر یا پنکه باید پرهیز کرد. بهتر است دروینجه ها را در زمان وزش باد هم بسته نگه داشت و در خانه یا محل کار از تویه مناسب یا فیلتر تمیز استفاده کرد.

حیوان نگه ندارید

حیوانات خانگی به ویژه سگ، گربه، خرگوش و پرنده حساسیت را هستند و نباید آن ها را در خانه نگه داشت.

این ها را نخورید

مصرف برخی میوه ها مانند خربزه نشانه های حساسیت را تشدید می کنند. در مصرف آن ها باید دقت کرد. این موضوع در هر فردی متفاوت است.

نظافت کنید

دست کم یک بار در هفته دیوارها و وسایل خانه را با بادی مرطوب گردگیری کرد. پس از ورود به خانه هم باید دوش گرفت تا گرده ها و مواد آلرژن روی پوست باقی نماند.

لباس مناسب بپوشید

در روزهایی که باد خنک می وزد از شال گردن برای پوشاندن بینی و دهان باید کمک گرفت. همچنین نباید از لباس های پشمی یا فرش پشمی در خانه استفاده کرد. بتو راهم باید با ملحفه پوشاند.

۴۸ تا ۷۰ درصد

اگر یکی از والدین به حساسیت فصلی مبتلا باشد، احتمال ابتلای فرزندش ۴۸ درصد است و اگر هر دو آن ها مبتلا باشند، این احتمال به ۷۰ درصد می رسد.

۲۰ تا ۳۰ درصد

دنیای قارچ حساسیت فصلی هستند.

توصیه های طب سنتی

در کنار درمان هایی که طب نوین برای حساسیت فصلی دارد، بد نیست این توصیه های طب سنتی را هم جدی بگیرید.

- کاه و سنکجبین بخورید تا از شدت خشکی و خارش پوست کم شود.
- ادویه های تند مصرف نکنید تا نشانه های بیماری تان تخفیف یابد.
- خود را در معرض باد سرد قرار ندهید و لباس های مناسب بپوشید.
- زمان خواب، سر را نسبت به بدن بالاتر قرار دهید و با موی خیس هم نخوابید.
- سرو صورت خود را بخور یا بونه دهید تا از آب ریزش بینی کم شود.
- در هنگام شدت نشانه ها از حمام رفتن پرهیزید.
- از مصرف موضعی گلاب برای رفع خارش ها کمک بگیرید.
- از شربت خاکشیر، نارنج، آب زرشک، عرق کاسنی و آلبیمو بیشتر استفاده کنید.
- سیستم ایمنی بدنتان را تقویت و مزاجتان را تعدیل کنید. برای این منظور لازم است:
- از پر خوری پرهیز کنید و غذاهای چرب و دیر هضم نخورید.
- به جای گوشت های دیر هضم از گوشت های لطیف مانند بلدرچین و کبک استفاده کنید.
- مصرف غذاهای شور و ترش و میوه های آبی را کنار بگذارید.
- دست کم دو تا سه بار در هفته آب های ساده و با ترکیب آلو یا نار بخورید.

درمان های کاهنده نشانه های بیماری

- گیرنده های لوکوترین
- قطره های چشمی
- کورتیکواستروئید های بینی
- مواد ضد گرفتگی یا احتقان و اسپری بینی
- داروهای ترکیبی
- آنتی هیستامین ها

گیاهان ممنوعه در بهار

برخی گیاهان سبب بروز حساسیت بیشتری در ما می شوند و باید از آن ها فاصله گرفت. مانند:

- درخت توسکا یا رازدار
- درخت صنوبر
- درخت زبان گنجشک
- درخت راش
- درخت سرو
- چاودار
- جو دوسر
- چمن باغ

زمان مراجعه به پزشک

اگر مصرف داروهای بدون نسخه و درمان های خانگی حساسیتتان را تسکین نمی دهد، وقت آن است که به یک پزشک متخصص آلرژی مراجعه کنید.

۴ سالگی

شروع نشانه های حساسیت در کودکان معمولاً از چهار سالگی است.



شنبه ۱۳ فروردین ۱۳۹۹ شماره ۲۲۰۷

۱۲



همسایه