**پویش ملی سلامت،اطلاع رسانی تغذیه سالم (1الی 15بهمن 1402 )**

**"ازکودکی تاپیری ، لبنیات دوست سلامتی"**

**گروه بهبودتغذیه معاونت بهداشتی گیلان**

1. اگر دچار بی خوابی های شبانه می شوید و برای به خواب رفتن در شب دچار مشکل هستید یک ساعات قبل از زمان خواب یک لیوان شیر به همراه کمی عسل میل کنید این نوشیدن به خوابیدن بهتر شما کمک می کند.
2. - مصرف شیر و ماست به کنترل بهتر فشار خون شما کمک می کند .
3. شیر و ماست و پنیر به دلیل داشتن پروتئین خوب باعث حفظ و ساخت عضلات می شود.
4. شیر و ماست از سرطان روده بزرگ جلوگیری میکند.مصرف روزانه این محصولات را فراموش نکنید.
5. مصرف شیر و لبنیات خطر ابتلا به دیابت نوع دوم را کاهش می دهد.
6. شیر و لبنیات بهترین منبع کلسیم هستند.
7. شیر چون از سطح مینای دندان در برابر مواد اسیدی محافظت می‌کند بنابراین شیر برای حفظ سلامت دندانها برای همه سنین به خصوص در سنین کودکی و نوجوانی بسیار مفید اشت.
8. مصرف شیر و ماست و پنیر به کاهش وزن بسیار کمک می کنند. زیرا کلسیم موجود در این مواد غذایی به کاهش چربی‌های اضافی و کاهش وزن کمک می‌کند.
9. مصرف شیر به باروری کمک می کند.
10. محصولات لبنی حاوی ویتامین دی مصرف کنید. این امر به جذب بهتر کلسیم محصولات لبنی کمک می کند.
11. شیر و غذاهای لبنی به طور طبیعی منابع غنی از طیف وسیعی از مواد مغذی مانند پروتئین ها، چربی ها، الیگوساکاریدها و ریزمغذی ها از جمله ویتامین های A، D، E و K و کلسیم، منیزیم، فسفر و روی هستند.
12. مصرف روزانه لبنیات (شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک) برای تامین کلسیم و پیشگیری از پوکی استخوان ضروری است.
13. مصرف روزانه لبنیات (شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک) را افزایش دهید. می توانید از شیر به عنوان یک نوشیدنی میان وعده به صورت ترکیب با میوه استفاده کنید.
14. از لبنیات (شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک) پاستوریزه و کم چرب استفاده کنید.
15. از انواع لبنیات (ماست، پنیر، دوغ و کشک) کم نمک مصرف کنید. پنیر و کشکهایی که دارای نمک زیادی هستند چند ساعت قبل از مصرف آن را در آب معمولی قرار دهید تا مقدار نمکشان کاهش یابد.
16. تشویق به مصرف روزانه حداقل 2واحد لبنیات از نوع کم چرب است زیرا با مصرف 2 واحد محصولات لبنی به عنوان منبع اصلی کلسیم علاوه بر تامین کلسیم مورد نیاز روزانه این گروه منبع خوبی هم از پروتئین ، مواد معدنی و ویتامین های مختلف هستند.
17. به جای شیرهای طعم دار که دارای قند هستند، از شیر های ساده استفاده کنید.
18. حتما قبل از مصرف هر نوع کشک مقداری آب به آن اضافه کنید و حداقل 10-5 دقیقه در حال بهم زدن بجوشانید.
19. اگر شما بیماری "[عدم تحمل لاکتوز](http://www.tebyan.net/nutrition_health/dites/disease_dites/digestive/2006/1/1/14739.html)" را دارید، شیر بدون لاکتوز و یا [پنیر](http://www.tebyan.net/nutrition_health/%28foods%29/dairy_products/2008/5/31/67508.html) و [ماست](http://www.tebyan.net/nutrition_health/%28foods%29/dairy_products/2004/12/8/9613.html) را مصرف نمایید.
20. هنگام خرید شیر به تاریخ انقضای آن توجه کنید.
21. ظرف شیر را تا هنگام مصرف بسته و به دور از مواد بودار نگهداری کنید.
22. استفاده از شیر های استریل شده برای حمل در مسافرت های خارج از شهر مناسب تر است. این نوع شیرها را (در صورت باز نشدن) می توان تا 4 ماه در دمای محیط نگهداری کرد.
23. علی رغم شایعات نادرست در بین مردم شیرهای پاکتی مدت دار بدون نگهدارنده هستند .
24. پنیر های تهیه شده از شیر پاستوریزه استفاده کنید. اگر خودتان پنیر تهیه می کنید حتما شیر را بجوشانید و پنیر تازه را قبل از مصرف 2 ماه در آب و نمک نگهدارید .
25. شیر غیر پاستوریزه را باید 2 دقیقه از زمان رسیدن به نقطه جوش بجوشانید، تا دچار تب مالت نشوید.

