

## ضرورت جلوگیری از انتشار اخبار کذب درباره شیر

تهران (پانا) - معاون بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: اخبار کذب و خلاف واقعی مثل وجود سم آفلاتوکسین در شیر موجب می‌شود که مردم همان مقدار از شیر که مصرف می‌کردند را هم از سبد غذایی روزانه خود حذف کنند که این امر پیامدهای زیانباری به دنبال دارد.

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت، علیرضا رئیسی با بیان این مطلب گفت: متأسفانه برخی افراد در رسانه‌ها و شبکه‌های مجازی با مطالب غلط و غیر علمی در خصوص وجود سم آفلاتوکسین در شیر موجب نگرانی مردم شده‌اند که این موضوع اساس علمی ندارد.

معاون بهداشت وزارت بهداشت افزود: میزان آفلاتوکسین در شیر در کشور ما بسیار کمتر از مقادیر مجاز است. وجود آفلاتوکسین در شیر در همه کشورها وجود دارد ولی نکته مهم این است که وجود آفلاتوکسین در صورتی که از مقدار مجاز و استاندارد کمتر باشد مشکلی برای سلامتی ایجاد نمی‌کند.

وی با بیان اینکه شیر به دلیل دارا بودن ترکیبات خاص تنها ماده شناخته شده در طبیعت است که می‌تواند به طور متعادل تمام نیازهای بدن شامل رشد، تامین انرژی، ساخت و ترمیم بافت‌ها را تأمین کند، گفت: عمده‌ترین ویژگی شیر که آن را نسبت به سایر مواد غذایی متمایز می‌کند ترکیب پروتئینی و وجود املاح آن به خصوص کلسیم و فسفر است. شیر و لبنیات، منبع بسیار خوبی برای تأمین پروتئین مورد نیاز بدن است.

رئیس با اشاره به این که مصرف روزانه دو لیوان شیر ۵۰ درصد پروتئین مورد نیاز افراد بالغ را تأمین می‌کند، گفت: کلسیم موجود در شیر و لبنیات از نرمی استخوان، کندی رشد، خرابی دندان‌ها در کودکان و پوکی استخوان در بزرگسالان پیشگیری می‌کند.

وی همچنین با بیان این که مصرف ۲-۳ لیوان شیر و یا جایگزین‌های آن یعنی ماست و پنیر در روز می‌تواند نیاز بدن به کلسیم را در افراد بالغ تامین کند. فسفر به همراه کلسیم در تشکیل استخوان و استحکام آن موثر بوده و در ساخت بافت‌های عضلانی، مغز و اعصاب دخالت می‌کند، افزود: بخش عمده‌ای از ویتامین‌های ب۲ و ب۱۲ نیز که برای خونسازی و سلامت سیستم عصبی لازم هستند از شیر و لبنیات مصرفی روزانه تامین می‌شوند.

رئیس ادامه داد: همه افراد در هر گروه سنی لازم است برای حفظ سلامت و استحکام استخوان و پیشگیری از پوکی استخوان روزانه از شیر و لبنیات استفاده کنند. برای افراد بزرگسال سالم روزانه ۲ واحد یا بیشتر از گروه شیر و لبنیات توصیه می‌شود.

معاون بهداشت وزارت بهداشت بیان کرد: زنان باردار و شیرده می‌توانند با رعایت حداقل روزانه ۳ واحد از این گروه مصرف کنند. (هر واحد معادل یک لیوان شیر) متأسفانه مصرف سرانه شیر و لبنیات در کشور ما در مقایسه با کشورهای دیگر کمتر است.

وی ادامه داد: در ایران سالانه حدود ۲۷ لیتر شیر مصرف می‌شود در حالی که در کشورهای اروپایی حدود ۵۰ لیتر و در امریکا متوسط سرانه مصرف شیر ۱۰۰ لیتر در سال است. در فنلاند حدود ۱۲۰ لیتر در سال مردم شیر مصرف می‌کنند.

معاون بهداشت وزارت بهداشت در پایان خاطرنشان کرد: مصرف کم شیر و لبنیات عوارض متعددی از جمله اختلال در رشد و کوتاه قدی در کودکان و نوجوانان، پوکی استخوان و شکستگی‌ها؛zwnj&های خودبخودی استخوان را بدنبال دارد. مطالعات اخیر نشان داده است در جوامعی که مردم شیر و لبنیات کافی مصرف می‌کنند شیوع فشار خون بالا و بیماری‌ها؛zwnj&های قلبی و عروقی کمتر است.