

شیر پرچرب دشمن قلب است یا دوست سلامت؟

چرا باورهای چند دهه اخیر درباره پرهیز از لبنیات کامل در حال تغییر است؟



فاطمه ملک‌زاده | روزنامه‌نگار

سال‌هاست چربی اشباع موجود در شیر کامل به عنوان متهم اصلی بیماری‌های قلبی شناخته‌شده و مصرف نوع کم‌چرب تبلیغ می‌شود. اما بازنگری در دستورالعمل‌های معتبر تغذیه‌ای نشان می‌دهد مصرف متعادل شیر پرچرب نه تنها خطری برای افراد سالم ندارد، بلکه جذب‌پذیریز مغذی‌ها را نیز تسهیل می‌کند. این دگرگونی علمی نشان می‌دهد قضاوت درباره سلامت یک ماده غذایی، بسیار فراتر از برچسب ساده در صد چربی آن است.

● چرا اسال‌ها گفتند فقط کم‌چرب بخورید؟

بیش از سه دهه‌است که راهنماهای بین‌المللی تغذیه بر کاهش مصرف چربی‌های اشباع و ترانس‌پاشناری کرده‌اند. این توصیه‌ها که عمدتاً از راهنماهای غذایی آمریکا ریشه می‌گرفت، افراد را تشویق می‌کرد هر سه سهم لبنیات روزانه خود را حتماً از انواع کم‌چرب یا بدون چربی انتخاب کنند. هدف اصلی این سیاست‌ها مهار کلسترول بد، پیشگیری از رسوب چربی در عروق و کنترل وزن جامعه بود. با این حال، مطالعات گسترده در ده سال‌های اخیر این دیدگاه یک‌سویه را به چالش کشید؛ پژوهش‌ها مشخص کردند که چربی موجود در شیر ساختاری پیچیده دارد و حذف کامل آن از رژیم غذایی لزوماً به بهبود شاخص‌های

سلامت منجر نمی‌شود.

● روی برچسب بطری‌ها دقیق‌شود

برخلاف تصور عمومی، تفاوت میزان چربی میان شیرهای موجود در بازار آن قدر فاحش نیست که موجب هراس شود. شیر کم‌چرب معمولاً حاوی ۱.۵ درصد چربی، شیر نیم‌چرب حدود ۲.۵ درصد و شیر کامل نزدیک به ۳ تا ۳.۵ درصد چربی است. طبق استانداردهای صنایع غذایی و قوانین نشانه‌گذاری تغذیه‌ای، هر سه دسته این محصولات برای یک سهم مصرف‌روانه، نشانگر سبز سلامت دریافت می‌کنند. نکته تامل‌برانگیز اینجاست که در جامعه ماسرانه مصرف لبنیات حتی به یک سهم از سه سهم توصیه‌شده در روز هم نمی‌رسد؛ در چنین شرایطی، هراس بی‌مورد از چربی

طبیعی شیر تنها باعث حذف کلی این ماده مغذی از سفره خانوادها می‌شود.

● چربی شیر مانع جذب کلسیم می‌شود؟

یکی از دغدغه‌های پر تکرار مصرف‌کنندگان این است که آیا در صد چربی بالاتر، مانع جذب کلسیم در روده می‌شود؟ یافته‌های علمی اثبات می‌کنند که جذب کلسیم با «کل چربی دریافتی در طول روز» ارتباط دارد، نه با چربی یک لیوان شیر. به بیان ساده‌تر، اگر فردی در طول روز از غذاهای سرخ‌کرده، فست‌فود و روغن‌های ناسالم به مقدار زیاد استفاده کند، جذب کلسیم در بدنش دچار اختلال می‌شود. اما وجود ۳ درصد چربی طبیعی در یک لیوان شیر نه تنها اختلالی در جذب املاح ایجاد نمی‌کند، بلکه ویتامین‌های محلول در چربی مانند ویتامین‌های A و D را بهتر در دسترس سلول‌های بدن قرار می‌دهد.

● همه چربی‌های اشباع مثل هم نیستند

تصور این که تمام چربی‌های اشباع برای عروق‌ریزان‌آور هستند، از نظر بیوشیمیایی نادرست است. بخش قابل‌توجهی از اسیدهای چرب شیر را اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه و

متوسط و همچنین اسید لینولئیک کونژوگه (CLA) تشکیل می‌دهند. این ترکیبات اثرات ضدالتهابی دارند، به سلامت مخاط‌ورده کمک می‌کنند و عملکرد متابولیک متفاوتی نسبت به چربی‌های اشباع موجود در گوشت‌های فرآوری‌شده دارند. البته این به معنای مصرف نامحدود نیست؛ سقف مجاز دریافت چربی روزانه باید حفظ شود، اما اختصاص یک‌تا دو سهم از لبنیات روزانه به شیر کامل مشکلی پدید نمی‌آورد.

● بالاخره کدام بطری را در سبد خرید

بگذاریم؟

● اگر فردی سالم، بدون سابقه بیماری‌های پیشرفته قلبی، چربی خون بالا یا چاقی مفرط هستید، نیازی نیست خود را به شیرهای بی‌طعم و کم‌چرب محدود کنید. نوشیدن یک‌تا دو لیوان شیر کامل در روز هم مواد مغذی بیشتری به بدن‌تان می‌رساند و هم احساس سیری پایدارتری ایجاد می‌کند. معیار اصلی سلامت، مدیریت کل کالری و روغن‌های مصرفی در شبانه‌روست؛ بنابراین به جای نگرانی از درصد چربی شیر، روغن‌های جامد و غذاهای صنعتی را از سفره خود خط‌زنید.

© AP Photo/Chris Wedel



قصه توپ طلای پر حاشیه

نگاهی به دلایل برتری هری کین، رقبای ناکام او و حاشیه‌های یک انتخاب جنجالی

خطر بیماری‌های مشترک انسان و حیوان؛ چرا ویروس‌های حیوانی برای ما خطرناک‌اند؟

بیماری‌های زئونوز یا مشترک میان انسان و حیوان، عفونت‌هایی هستند که از حیوانات به انسان منتقل می‌شوند و برخی از آن‌ها مانند هاری، ابولا و برخی ویروس‌های تنفسی می‌توانند پیامدهای جدی و مرگباری داشته باشند. کارشناسان تأکید می‌کنند شناخت مسیر انتقال این عوامل بیماری‌زا، کلید پیشگیری از شیوع همه‌گیری‌های جدید است.

به گزارش ایسنا، این بیماری‌ها زمانی خطرناک می‌شوند که ویروسی برای نخستین بار از دامنه حیوانی به انسان وارد شود؛ در این شرایط دستگاه ایمنی انسان که با عوامل آشنا مبارزه کرده است، آمادگی مقابله با میکروب‌ناآشنا را ندارد. البته ناآشنا بودن ویروس به معنای خطرناک بودن قطعی آن نیست؛ برای ایجاد عفونت موفق، ویروس باید بتواند وارد سلول‌های انسانی شود، در آن تکثیر کند و از سازوکارهای دفاعی بدن عبور کند. برپایه این گزارش، ویروس‌ها در طول زمان جهش‌های ژنتیکی پیدامی‌کنند که گاهی توانایی آلوده کردن میزبان جدید را در آن افزایش می‌دهد. با این حال تصور ارجح مبنی بر این که ویروس‌ها همیشه با گذشت زمان کم‌خطرتر می‌شوند، درست نیست. خفاش‌ها نیز با میزبانان طبیعی برخی ویروس‌های خطرناک هستند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد دستگاه ایمنی برخی گونه‌های خفاش، از جمله مسیرهای اینترفرون، به کنترل عفونت و مهار التهاب کمک می‌کند و به همین دلیل آن‌ها بدون بیماری‌شدید، ویروس را حمل می‌کنند. کارشناسان برای کاهش خطر این بیماری‌ها توصیه می‌کنند: از تماس با حیوانات وحشی پرهیز شود، بهداشت پس از تماس با حیوانات رعایت گردد، گوشت و لبنیات پاستوریزه مصرف شود، حیوانات خانگی و اکسین‌شوند و در صورت گازگرفتگی یا خراش، به‌ویژه با احتمال هاری، به‌سرعت به مراکز درمانی مراجعه شود.

داده تصویری

صبحانه‌ات را بجو، ننوش!

نوشیدنی‌های شیرین و اسموتی‌ها



مصرف سریع و آسان

اسموتی‌ها و نوشیدنی‌های شیرین خیلی سریع مصرف می‌شوند اما احساس سیری پایدار ایجاد نمی‌کنند.

صبحانه متعادل با غذای کامل



مدیریت بهتر گرسنگی با فیبر و پروتئین

غذای کامل حاوی فیبر و پروتئین، گزینه‌ای هوشمندانه‌تر برای کنترل اشتها است.

ترکیبات یک بسته غذایی متنوع

میوه کامل نان کامل و جو تخم‌مرغ

شامل تخم‌مرغ، نان کامل، مغزها و میوه کامل.

انتخاب غذای کامل و جویدنی باعث دریافت فیبر و پروتئین کافی شده و به مدیریت بهتر گرسنگی کمک می‌کند.

اخبار کوتاه

سردار بلای جان سهراب!



روز گذشته آبی‌پوشان ایران در جدالی حساس برابر شباب الاهلی قرار گرفتند؛ تقابل دو تیم ۶ امتیازی لیگ نخچیان آسیا که هر دو روند خوبی داشتند. استقلال باترکیب همیشگی خود دوازدهمین شد، با این تفاوت که به دلیل قدرت هجومی بالای حریف اماراتی، رزاقی نیا به جای ماشا پیپوف در ترکیب قرار گرفت. با این حال، استقلال در نیمه اول حرفی برای گفتن نداشت و خوش‌شانس بود که دروازه‌اش باز نشد. در نیمه دوم، یاران سردار آزمون هجومی تر ظاهر شدند و بارها خطر ساز شدند تا سرانجام روی پاس تماشایی سردار به گل اول برسند. استقلال تلاش کرد بازی را به تساوی بکشاند، اما شباب الاهلی روی ضربه دروازه‌ه‌ه‌عباسی را برای بار دوم باز کرد؛ گلی که باز هم با پاس گل سردار آزمون به ثمر رسید. مهاجم ایرانی که برابر سپاهان و تراکتور هم تأثیرگذار بود، این بار با پاس هایش بلای جان آبی‌ها شد تا اولین شکست سهراب ثبت شود. شباب الاهلی حالا در ۹ دیدار برابر نمایندگان ایران شکست نخورده و همچنان حریفی سرسخت برای تیم‌های ایرانی است.

حکم جنجالی؛ سهر صفر با چاشنی

کسر امتیاز!

پس از یک هفته انتظار، سرانجام روز گذشته حکم کمیته انضباطی برای بازی بر گزار نشده تراکتور و ملوان اعلام شد که بر این اساس، ملوان ۳-۰ برنده شد، مادر عین حال ۲ امتیاز هم از این تیم کسر شد! قضیه از این قرار است که قبل از شروع بازی، برخی از هواداران ملوان به بازیکنان تراکتور توهین کردند و اعضای تیم تبریزی در زمین بازی حاضر نشدند و معتقد بودند باید داور یا ناظر بازی، نتیجه را ۳۱ بر صفر به سود آن‌ها اعلام کند. با این حال، گزارش ناظر بازی نشان می‌دهد که چون بازی شروع نشده بود، داور نمی‌توانست بازی را لغو کند و ناظر بازی هم معتقد بود فحاشی‌ها در حدی نبوده است که بازی بر گزار نشود. با این حکم، به نظر می‌رسد ملوان راضی به بازی در زمین بی‌طرف نشده، اما این وسط، کمیته انضباطی به نوعی دل تراکتوری‌ها را با کسر ۲ امتیاز از ملوان به دست آورده است. در فوتبال ما کمتر سابقه داشته که تیمی به دلیل فحاشی با کسر امتیاز مواجه شود و هر چه بوده، با جریمه نقدی بوده یا محروم شدن تماشاگران. اما با این حال، تراکتوری‌ها به این حکم اعتراض دارند و معتقدند این تصمیم به رقبای تراکتور در کورس قهرمانی کمک کرده و به کمیته استیناف و دیگر مراجع اعتراض خواهند کرد.

میان برندگان مختلف تقسیم شد. در مجموع، طبق آمار مطرح‌شده، اسپانیایی‌ها هشت جایزه از ۱۳ عنوان را به دست آوردند؛ آمار قابل توجه که نشان‌دهنده قدرت فوتبال این کشور در سطح باشگاهی و ملی است. انگلیس هم سه عنوان کسب کرد و مکزیک و فرانسه هر کدام به یک جایزه رسیدند.

● نکات جالب و حاشیه‌های مراسم توپ طلا

انتقاد گوتی از انتخاب کین

گوتی، اسطوره رئال مادرید، انتخاب هری کین را زیر سؤال برد و یامال و امباپه را شایسته‌تر دانست. او همچنین به چهره متعجب کین هنگام اعلام نام برنده اشاره کرد.

کنایه عموی یامال به انتخاب کین

عموی یامال از سوم شدن برادر زاده‌اش ناراحت بود و گفت: «اگر فوتبال دوست داری، می‌ری یامال رو ببینی، نه هری کین!» او معتقد بود یامال همین حالا هم شایسته توپ طلا بود.

امباپه: همچنان بدون توپ طلا!

امباپه برای نهمین بار در جمع ۱۰ نفر برتر قرار گرفت و با کسب تبه دوم، بهترین نتیجه دوران حرفه‌ای‌اش را ثبت کرد؛ اما باز هم به جایزه اصلی نرسید.

نکته جالب این که او برخلاف امباپه و یامال، کارزار تبلیغاتی گسترده‌ای برای کسب این جایزه به راه نینداخت. در نهایت، پرنس هری باتکیه بر عملکردش به توپ طلا رسید؛ انتخابی که اگر چه بحث‌برانگیز بود، طرفداران زیادی هم داشت.

● جاروی جوان به دست بلوگران و لارو‌ها!

یکی از نکات جالب مراسم، سهم بالای بارسلونا و فوتبال اسپانیا از جوایز بود. الکسیا پوتیا، ستاره اسپانیایی بارسلونا، توپ طلای زنان را برای سومین بار به دست آورد. لامین یامال هم برای سومین سال متوالی برنده جایزه کوپا در بخش مردان شد و ویکو لوپز، دیگر استعداد جوان بارسلونا و اسپانیا، جایزه بخش زنان را گرفت. در بخش تیمی، پاری سن ژرمن به عنوان بهترین تیم مردان انتخاب شد و بارسلونا جایزه بهترین تیم زنان را به دست آورد. لولئیس اسپانیایی به عنوان بهترین مربی مردان معرفی شد و جایزه بهترین مربی زنان به پره‌رومئو، سرمربی اسپانیایی بارسلونا، رسید. اونای سیمون و کاتا کول هم به ترتیب جوایز بهترین دروازه‌بان مردان و زنان را کسب کردند. در کنار این افتخارات، جوایز گرد مولر، جایزه بشردوستانه سال و دیگر عناوین مراسم هم

اخیر به مرد نقره‌ای کشتی معروف شده، باز هم در فینال مغلوب شد و به مدال نقره رسید؛ وانگار قرار نیست فعلاً دستش به طلا برسد! با این حال، نباید فراموش کنیم که مهمی بعد از عمل زانو و دوری از میادین، مقتدرانه به فینال رسید و همین موضوع به تنهایی دستاورد بزرگی برای او محسوب می‌شود. اما فینال دوم، تقابل سعید اسماعیلی با خالماخونف از یک



بود؛ دیداری که برخلاف تصورمان، نایفه کشتی ایران در آن کارچندان سختی نداشت و با نتیجه قاطع ۸ بر صفر به پیروزی رسید تا چهارمین مدال طلای ایران را به دست بیاورد. به این ترتیب، ایران کارش را با طلا به پایان رساند و در آخرین مراسم اهدای مدال هم بار دیگر سرود پرافتخار کشورمان نواخته شد تا این قهرمانی تاریخی، پایانی طلایی داشته باشد.

شایان اله‌آبادی - شاید کمتر کسی تصور می‌کرد مهاجمی که در لیگ انگلیس می‌درخشید و بارها آقای گل سخت‌ترین لیگ جهان شده بود، بعد از خروج از تاتنهام و پیوستن به برن تا این حد پیشرفت کند که مهم‌ترین جایزه فردی جهان فوتبال را به دست بیاورد. هری کین در حالی به این عنوان رسید که پیش از آن جایزه بهترین مهاجم را هم کسب کرده بود و تصور برخی این بود که قرار است مثلاً سالی که مسی توپ طلا را برد و لواندوفسکی بهترین مهاجم شد توپ طلا به امباپه برسد و یامال هم که بهترین بازیکن جوان سال شده تا هر سه نامزد اصلی دست پر مراسم را ترک کنند. اما در نهایت، پرنس هری توپ طلا را از دوستان و ناظران یو دریافت کرد و بعد از آن گفت: باورش نمی‌شود این جایزه را برده‌است! کین در واقع شاهکار کریستیانو رونالدو در سال ۲۰۱۳ را تکرار کرد؛ ستاره پرتغالی آن سال بدون کسب جام تیمی، توپ طلا را برد و از آن زمان، همه برندگان بعدی حداقل یک جام تیمی داشتند. اما آیا هری کین واقعاً لیاقت این جایزه را داشت؟ چه حاشیه‌هایی در مراسم به وجود آمد و دیگر برندگان چه کسانی بودند؟ در این مطلب بررسی کرده‌ایم.

● هری کین چرا برنده شد؟!

هری کین با ثبت ۷۳ گل و ۸ پاس گل، یکی از تأثیرگذارترین بازیکنان فصل بود و نقش مهمی در عملکرد دایرین مونیخ و تیم ملی انگلیس داشت. او علاوه بر درخشش در خط حمله، کفش طلای اروپا را هم به دست آورد و در جام جهانی هم یکی از چهره‌های مطرح رقابت‌ها بود. البته نباید فراموش کرد که ضعف

پایان طلایی تاریخی ترین قهرمانی فرنگی کاران

اسماعیلی که از همان ابتدای مسابقات هم انتظار کسب مدال طلا را داشتیم و دیگری علیرضا مهمدی که بعد از عمل زانو و دوری چندماهه از تیم ملی، مقتدرانه خودش را به فینال رسانده بود. مهمدی در فینال برابر نوویکوف بلغار قرار گرفت؛ کشتی‌گیری که در فینال المپیک پاریس هم موفق به شکست مهمدی شده بود و این بار امیدوار بودیم نتیجه متفاوتی رقم بخورد. اما در این دیدار، مهمدی که به دلیل کسب مدال نقره در سال‌های

روز گذشته مسابقات کشتی فرنگی قهرمانی جهان ۲۰۲۶ در قزاقستان به پایان رسید و شاگردان رنگز با کسب ۹ مدال شامل ۴ طلا، ۳ نقره و ۲ برنز، عملکردی درخشان از خود به جا گذاشتند. برای اولین بار در تاریخ، تیم ملی کشتی فرنگی ایران توانست دو سال پیاپی قهرمان جهان شود؛ اتفاقی که قطعاً سالیان سال در ذهن ما حک خواهد شد. اما شب آخر مسابقات برای کاروان کشورمان با دو فینال همراه بود؛ یکی سعید