

عنوان مقاله:

شیر و تاثیر آن بر جلوگیری از بیماری ها

محل انتشار:

دومین کنفرانس علمی پژوهشی علوم و صنایع غذایی ایران (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 17

نویسنده:

احسان فرهنودی - کارشناس مهندسی صنایع غذایی

خلاصه مقاله:

چربی و کلسترول بسیار اشباع شده مصرف بالا بردن سطح کلسترول خون است، که یک عامل خطر برای ابتلا به بیماری های قلبی عروقی، یکی از علل مهم مرگ و میر در کشورهای توسعه یافته . شیر و فراورده های لبنی، به دلیل سطح چربی اشباع شده و کلسترول بالا، اغلب در میان مواد غذایی ممنوع برای افراد با سطح کلسترول خون بالا گنجانده شده است . اما مطالعات ما نشان می دهد که محصولات لبنی، از جمله آنهایی که کرم کل، کلسترول کل را افزایش نمی دهد اما افزایش سطح HDL مصرف و یا خامه محصولات لبنی به نظر می رسد یک اثر پیشگیرانه در حال توسعه آترواسکلروز، چرا که آنها شرایط کاهش سطح کلسترول خون، به خصوص در افراد مبتلا به hyperlipemia. فراورده های لبنی نیز برای کنترل و یا triglyceridemia فشار خون بالا و دیگر عوامل خطر قلبی عروقی موثر است . زمانی که متخصص تغذیه اندازه گیری تغذیه ای برای جلوگیری از و یا متوقف کردن بیماری های قلبی عروقی معرفی، مهم است که به دانستن وضعیت تغذیه ای فرد، به منظور که مبارزه با بیماری های قلبی عروقی به کمبودهای تغذیه ای با بازتاب های بهداشتی مشابه یا بدتر از بیماری های قلبی عروقی خود را منجر نمی شود . فراورده های لبنی منابع بسیار خوبی از پروتئین، ویتامین ها و مواد معدنی هستند . مصرف به طور منظم آنها را گزارش دهید، در حالی که محدودیت، می توانند برای کسری تغذیه و بیماری های منجر شود . نتایج حاصل از مطالعه ما نشان می دهد که بهتر است آن را به محدود کردن مصرف محصولات لبنی، نه فقط آنهایی که کرم کل . تنها اگر یک آسیب شناسی وجود دارد، به ع نوان کلسترول بالا، می شود به نفع مصرف محصولات لبنی بدون چربی و نیمه خشک بدون چربی.

کلمات کلیدی:

شیر، پیشگیری، بیماری، سلامت

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/560387>

