

فواید جالب شیر بز مخصوصاً برای کودکان

شیر بز حاوی پروتئین‌های با کیفیت بالا است؛ اما چربی آن کمتر از چربی‌های شیر گاو است. بنابراین زود هضم بوده و یک ماده غذایی سالم است.

به گزارش سایت خبری پرسون، شیر بز علاوه بر پروتئین‌های باکیفیت، حاوی مواد مغذی زیادی است که به بدن در جهت عملکرد مناسب کمک می‌کنند. سؤال اینجاست که آیا شیر بز برای کودکان مفید است یا ممکن است خطراتی برای آن‌ها داشته باشد؟ در این مطلب در خصوص تأثیر شیر بز بر سلامت کودکان بیشتر صحبت می‌کنیم. لطفاً با ما همراه باشید.

اندر مزایای شیر بز

قبل از هر چیز باید بگوییم که محصولات لبنی جزو مواد غذایی مفید و باارزش هستند. با وجود اینکه این روزها در خصوص این محصولات غذایی بحث و گفتگوی زیادی وجود دارد؛ اما نتایج اکثر پژوهش‌ها نشان می‌دهند که وجود لبنیات در برنامه غذایی ضروری است و به سلامت بدن کمک زیادی می‌کند. شیر بز نیز جزو محصولات لبنی بوده و در ادامه در خصوص مزایای مربوط به آن بیشتر توضیح می‌دهیم.

شیر بز باعث رشد عضلانی کودکان می‌شود

شیر بز حاوی پروتئین‌های باکیفیت است. این شیر جزو مواد غذایی با مواد مغذی بالا است که تمام اسیدهای آمینه ضروری را دارا بوده و به راحتی هضم می‌شود. علاوه بر این، نتایج برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهند که پروتئین‌ها برای عملکرد خوب عضلات لازم و ضروری بوده و از تخریب بافت‌ها پیشگیری می‌کنند. اگر پروتئین به میزان کافی به بدن نرسد احتمال بروز «سارکوپنی» یا کم‌ماهیجگی افزایش می‌یابد. سارکوپنی به از دست رفتن و تحلیل توده ماهیچه‌های اسکلتی بدن گفته می‌شود که با افزایش سن رخ می‌دهد.

شیر بز به افزایش تراکم استخوان کودکان کمک می‌کند

شیر بز علاوه بر دارا بودن میزان قابل‌توجهی پروتئین باکیفیت، حاوی میزان خوبی کلسیم نیز هست. این ماده معدنی برای افزایش و تضمین سلامت استخوان‌ها لازم و ضروری است. به عقیده متخصصان مصرف شیر بز در دوران نوجوانی به کاهش خطر شکستگی استخوان‌ها در سنین بزرگسالی کمک زیادی می‌کند. نتایج پژوهشی که در مجله Nutrients به چاپ رسیده است نیز نشان می‌دهد مصرف شیر بز در سنین کودکی و نوجوانی خطر ابتلا به پوکی استخوان را در سنین بالا کاهش می‌دهد.

شیر بز زود هضم است

شیر بز در مقایسه با شیر گاو چربی کمتری دارد. به همین دلیل نیز هضم آن راحت‌تر صورت می‌گیرد. البته بدین معنی نیست که چربی برای سلامت کودکان مضر است. نتایج پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهند که چربی‌ها به مدت زمان بیشتری برای خروج از معده نیاز دارند بنابراین ممکن است مصرف زیاد آن باعث بروز مشکلاتی برای برخی از کودکان شود.

از چه سنی می‌توان به کودکان شیر بز داد؟

در برخی از کودکان به دلیل آلرژی به شیر گاو می‌توان شیر بز را جایگزین کرد. اما بهتر است که قبل از گنجاندن این نوع شیر در برنامه غذایی کودک کمی صبر کنید. چون ممکن است باعث بروز عدم تحمل یا برخی آلرژی‌ها شود. به عقیده متخصصان کودک بهتر است این فرآورده لبنی بعد از ۱۲ ماهگی در برنامه غذایی کودک گنجانده شود. با این حال به عقیده برخی دیگر از متخصصان می‌توان از شیر بز زودتر از ۱۲ ماهگی بخصوص در برخی از کودکان که شرایط ویژه‌تری دارند نیز استفاده کرد. باید بدانید که این شیر حاوی میزان زیادی مواد معدنی است. بنابراین زمانی که کلیه‌ها در حال رشد و تکامل هستند ممکن برای آن‌ها کمی تهاجمی و سنگین باشد. بنابراین بهترین کار این است که متناسب با شرایط کودکان و با مشورت پزشک سن مناسب استفاده از این شیر را تعیین کنید.

شیر خشک با پایه شیر بز

در سال‌های اخیر شیر خشک‌هایی با پایه شیر بز نیز تولید شده است. این نوع شیر خشک‌ها در مواقعی که مصرف شیر گاو باعث ایجاد نفخ و گاز شدید و دردهای شکمی در کودکان می‌شود جایگزین بسیار مناسبی محسوب می‌شود. از آنجایی که شیر بز زود هضم است چنین علائمی بروز نمی‌دهد.

در هر صورت همچنان توصیه می‌شود که با پزشک کودکان مشورت کنید و متناسب با شرایط کودک و نظر پزشک اقدام کنید.

اثرات نامناسب احتمالی مصرف شیر بز در کودکان

خطر عمده مصرف شیر بز در کودکان بروز حساسیت پروتئینی است. در واقع ممکن است بین حساسیت به پروتئین‌های شیر گاو و پروتئین‌های شیر بز حساسیت متقابل وجود داشته باشد. در نتیجه اگر کودک نسبت به پروتئین شیر گاو حساسیت داشته و نتواند آن را تحمل کند به احتمال زیاد نسبت به پروتئین‌های شیر بز نیز حساسیت خواهد داشت. به جز این تأثیر هیچ مشکل دیگری در خصوص مصرف شیر بز وجود ندارد.

اگر این ماده غذایی را به درستی و در زمان مناسب در برنامه غذایی کودک بگنجانید مشکلی بروز نکرده و کاملاً برعکس برای او مفید خواهد بود. به بیان دیگر بهترین کار این است که این شیر بعد از یک سالگی به کودک داده شود. مگر اینکه در شرایط ویژه و با نظر پزشک قبل از این سن در برنامه غذایی کودک گنجانده شود. توجه داشته باشید که با مصرف شیر بز نیز ممکن است مواردی مانند گاز بروز کند اما این موارد جزئی هستند.

شیر بز انتخابی مناسب برای کودکان

به عنوان جمع‌بندی باید بگوییم که می‌توان بعد از یک سالگی شیر بز را وارد برنامه غذایی کودک کرد. این ماده غذایی زودتر از شیر گاو هضم می‌شود. همچنین حاوی میزان زیادی مواد مغذی است که در این میان پروتئین‌ها و مواد معدنی مفیدی مانند کلسیم برجسته‌تر هستند. در نهایت اینکه چربی‌های این شیر نیز به عنوان چربی‌های سالم شناخته شده‌اند. با وجود اینکه اکثر اسیدهای چرب موجود در این شیر از نوع اشباع شده هستند؛ اما میزان این مواد کمتر از شیر گاو است.