

## با فواید شیر بز آشنا شوید!

شیر بز مانند شیر گاو و گوسفند فواید و خواص فراوانی دارد؛ از این رو پیشنهاد می شود یک بار آن را امتحان کنید.

به گزارش پرسون، شیر بز به طور آهسته ای در سرتاسر دنیا در حال محبوب شدن است. این شیر حاوی بسیاری از فواید و سرشار از مواد مغذی می باشد. حتی افرادی که به فاکتور شیر حساسیت دارند می توانند این شیر را مصرف کنند، این شیر به راحتی و بدون مشکلی تجزیه میشود.

شیر بز چه خواصی دارد؟

شیر بز به علت طعم و فواید آن یکی از پر مصرف ترین شیرها در دنیاست. اما از حیث در دسترس بودن، بزها صرفاً شیر دنیا را تامین می کنند. شیر بز ارزانتر است زیرا به هموژنیزه نیاز ندارد. این یک غذای ایده آلی است که سرشار از مواد مغذی، ویتامین ها و مواد معدنی است. این در حالیست که شیر بز در سرتاسر دنیا طرفدار بیشتری نسبت به شیر گاو دارد.

ارزش غذایی شیر بز:

با توجه به فواید چشمگیر آن، شیر بز طی سال های اخیر کاملاً محبوب شده است. این شیر مملو از مواد مغذی است و حاوی کربوهیدرات ها، پروتئین ها و سدیم و غیره می باشد. ضمناً شیر بز دارای مواد معدنی همچون کلسیم، منیزیم، پتاسیم، مس و روی است. علاوه بر آن حاوی ویتامین هایی چون ویتامین آ، ب و ث است.

طبع شیر بز از دیدگاه طب سنتی سرد و تر است

شیر بز در مقایسه با شیر گاو دارای مواد افزودنی کمتری است. شیر توسط یک موجود زنده تولید میشود، بنابراین چنانچه در بخش سلامت گفته ایم نوع زندگی، کیفیت زندگی، کیفیت مواد غذایی حیوان و شرایط زندگی و استرسهای محیطی تاثیر زیادی بر کیفیت شیر دام می گذارد.

خواص و فواید شیر بز

گوارش آسان

محتوای چربی در شیر بز و شیر گاو شبیه به هم است، اما در شیر بز، مولکول های چربی شیر بز از مولکول های چربی شیر گاو کوچکتر هستند و از این رو، راحت تر گوارش می شوند.

تبدیل به دلمه:

بعد از رسیدن شیر بز به معده شما، شیر بز حالت دلمه به خودش می گیرد که از حالت دلمه شیر گاو نرم تر است.

ده درصد از شیر گاو دلمه می بندد در حالیکه در قیاس با آن، شیر بز صرفاً دو درصد دلمه می بندد. که این موضوع به بدن کمک می کند تا آن را با تحریک کمتری در مقایسه با شیر گاو گوارش دهد.

شیر بز شبیه ترین شیر به شیر مادر:

خواص شیر بز شباهت زیادی به خواص شیر مادر دارد. شیر بز حاوی میزان زیادی اولیگوساکارید است که در شیر مادر یافت میشود.

شیر بز مناسب برای حساسیت به لاکتوز:

شیر بز مقدار کمی قند شیر یا همان لاکتوز دارد. از آنجایی بعضی از افراد حساسیت به لاکتوز دارند یا اینکه در گوارش شیر گاو مشکل دارند، شیر بز یک انتخاب قابل اعتماد برای آنهاست.

شیر بز مملو از کازئین:

شیر بز اغلب حاوی کازئین A<sub>2</sub> (پروتئین شیر) است که حتی با شیر زنان شیرده نیز قابل قیاس است. این نوع کازئین منجر به بیماری های التهابی مانند کولیت، سندرم روده تحریک پذیر نمی شود. حتی یکی از مطالعات عنوان می دارد که زمانی که کودکان از شیر بز تغذیه میشوند به عنوان اولین پروتئین بعد از شیر مادر خوردن، حساسیت کمتری نسبت به شیر گاو دارند.

شیر بز برای جلوگیری از تصلب شرائین:

شیر بز به جلوگیری از تصلب شرائین کمک می کند. این موضوع ناشی از محتوای محدود آنزیم زانتین اکسیداز است. این باور وجود دارد که این آنزیم منجر به مشکلات قلبی طی ورود خون به عروق خونی می شود. شیر بز این آنزیم را در حد خیلی کمی دارد و از این رو می تواند مانع از تصلب شرائین شود.

شیر بز برای جلوگیری از واکنش های آلرژیک:

همانطور که گفته شد شیر بز حساسیت زایی کمتری نسبت به شیر گاو دارد. شیر گاو عامل درجه اول آلرژی ر میان کودکان است که می تواند در بزرگسالی نیز ادامه یابد. چرا که حدود ۲۰ ماده حساسیت زا در آن باعث واکنش های آلرژیک می شوند.

شیر بز سرشار از کلسیم:

معمولاً افراد فکر می کنند که شیر گاو سالم ترین و سرشارترین غذا در کلسیم است. اما کسی نباید نسبت به کلسیم نگران باشد وقتی شیر بز جایگزین شیر گاو شود. در این بخش اشاره داشتیم که شیر بز شامل مواد معدنی بیشتری از شیر گاو است، حدود ۳۳٪ از مواد معدنی شما را تامین می کند اما شیر گاو صرفاً ۲۸٪ آن را تامین می کند.

میزان سموم و هورمون کمتر:

شیر بز، میزان سموم و هورمون کمتری نسبت به شیر گاو دارد. شیر گاو حاوی هورمون های رشد گاوی ، به

خصوص هورمون افزایش تولید غیر طبیعی شیر گاو می باشد، اما شیر بز فاقد چنین هورمون هایی است. بنابراین شیر بز نه تنها مغذی تر است ، بلکه دارای سموم کمتری است.

شیر بز حاوی اسید های چرب متعادل:

شیر بز هم چنین حاوی اسیدهای چرب متعادل است. (حدود ۳۰ الی ۳۵ درصد در قیاس با شیر گاو که حدود ۱۵ الی ۲۰ درصد است). این اسیدهای چرب انرژی را افزایش داده و مانند چربی در بدن ذخیره نمی شوند. این اسیدهای چرب به کاهش کلسترول کمک می کنند و حالت های ناشی از آن مانند اختلالات روده و بیماری های کرونری را درمان می کنند. اسیدهای چرب موجود در شیر از نوع امگا۶ بوده که برای بدن بسیار لازم است.

شیر بز عامل سوخت و ساز خوب:

شیر بز عامل سوخت و ساز خوبی است که می تواند مس و آهن را نیز تجزیه کند. برای افراد مبتلا به مشکلات گوارشی و یبوست، این افراد می توانند با مصرف شیر بز فواید عالی از آن کسی کنند. شیر بز همچنین به تسکین حساسیت به نفخ که معمولا افراد حس می کنند، کمک می کند.

شیر بز برای کاهش کلسترول بد:

شیر بز کلسترول بد خون را کاهش داده و سطح کلسترول خوب را در بدن انسان افزایش می دهد. این شیر خواص تسکین دهنده ای مانند روغن زیتون دارند که در تحت کنترل قرار دادن کلسترول بالا موثر واقع می شوند.

شیر بز مرطوب کننده پوست:

تری گلیسیرید و اسید چرب در شیر بز نه تنها به شما کمک می کند تا به نرمی در داخل بدن جریان پیدا کند بلکه ظاهر شما را نیز بهبود می دهد. کیفیت مرطوب کننده شیر بز، پوست را همچون پوست نوزاد نرم نگه می دارد. شیر بز حاوی سطح بالایی از ویتامین آ است که می تواند به مقابله با آکنه کمک کند، رنگ چهره را بهبود دهد و به طور کل سلامتی پوست شما را ارتقا بخشد. بانوان می توانند آن را به عنوان بهترین درمان خانگی برای آکنه و جوش ها مصرف کنند.

لاکتیک اسید موجود در شیر می تواند پوست شما را با زدودن سلول های مرده، درخشان کند. از آنجا که PH شیر بز همانند PH بدن انسان هاست. به راحتی توسط پوست جذب می شود و به از بین بردن باکتری های پوست کمک می کند که پوست را سالم نگه می دارد.

شیر بز برای جلوگیری از کم خونی:

محققین می گویند که شیر بز در افراد مبتلا به کم خونی و پوکی استخوان باید به صورت مرتب مصرف شود. مطالعات یافته اند که مواد مغذی موجود در شیر بز اعم از کلسیم، آهن، منیزیم و فسفر در قیاس با شیر گاو به آسانی گوارش می شوند. با توجه به نیاز حقیقی بدن به این مواد معدنی، شیر بز در درمان کمبود مواد مغذی مانند فقدان مواد معدنی در استخوان، بسیار امیدوار کننده است.

در پاسخ به سوال یکی از کاربران از این بخش باید بگوییم که مصرف مداوم شیر بز به قابلیت بدن را برای ارتقای استفاده از آهن کمک می کند. شیر بز همچنین به افزایش تولید هموگلوبین کمک می کند که به طور طبیعی و

سالم به درمان پوکی استخوان و مقابله با کم خونی کمک می کند.

میزان بالای روی و سلنیوم آن همچنین به ممانعت ابتلا به بیماری عصبی کمک می کند. شیر بز باعث افزایش خاصیت جذب آهن خون شده، تداخل بین کلسیم و آهن که عامل جذب کمتر آهن توسط بدن میشود را کاهش میدهد.

افزایش خواص درمانی:

شیر بز خواص درمانی مشابهی با روغن زیتون دارد و مصرف دائم آن به عنوان یک درمان خانگی برای کم خونی، فقدان منیزیم، آگزما و آکنه توصیه می شود.

شیر بز برای ساختن استخوان های محکم:

هر نوع شیری مملو از کلسیم است و هیچ استثنایی نیز برای شیر بز نیست. علاوه بر آن، شیر بز مقدار قابل قیاسی از کلسیم را نسبت به شیر گاو، بدون عوارض جانبی به شما می دهد. مطمئن باشید که رسوبات کلسیم همواره متراکم و ثابت می مانند که به پرهیز از پوکی استخوان کمک می کنند.

شیر بز برای کاهش دردهای آرتروز، روماتیسم و بیماریهای مفصلی:

اگر شیر تازه بز با انجیر سیاه تازه مصرف شود، میتواند تاثیر زیادی در کاهش دردهای آرتروز، روماتیسم و بیماریهای مفصلی داشته باشد. حتی اگر افراد به شیرخشک بز یا انجیر سیاه خشک دسترسی داشته باشند، میتوانند با اضافه کردن آب به شیر یا خیس کردن انجیر درون آب از خواص درمانی این غذای دارویی بهره ببرند.

شیر بز برای محافظت از قلب:

مواد مفید موجود در شیر بز مانند اسید چرب تقریباً نزدیک به دو برابر نسبت به شیر گاو می باشد که به معنای آن است که در صورت مصرف شیر بز، تعادل کلسترول بدن ما در سطح سالمی خواهد بود. با تنظیم اسیدهای چرب ضروری در بدن، ما می توانیم از تصلب شرایین، سکت، حمله قلبی و دیگر مشکلات کرونری جلوگیری کنیم. میزان بالای پتاسیم در شیر بز به کاهش فشار خون کمک می کند. از آنجا که پتاسیم یک گشاد کننده و راحت کننده رگ های خونی است، تنش های سیستم قلبی و عروقی را تسکین می دهد.

شیر بز برای ارتقای ایمنی:

شیر گاو حاوی مقدار کمی سلنیوم است اما مقدار قابل توجهی سلنیوم در شیر بز وجود دارد. این ماده معدنی کمیاب، کلید مهم عملکرد سیستم ایمنی است و از ما در برابر بیماری ها و عفونت ها دفاع می کند.

شیر بز برای رشد و نمو:

شیر بز یک منبع بسیار غنی از پروتئین است که یک بخش ضروری رشد و نمو است، پروتئین ها قسمت های مختلف سلول ها، بافت ها، ماهیچه ها و استخوان ها را می سازند. با اطمینان از جریان ثابت پروتئین، ما از فرآیندهای متابولیک خود محافظت می کنیم و رشد و سلامت کلی بدن را تحریک می کنیم.

شیر بز برای کاهش وزن:

شیر بز اسید چرب بیشتری نسبت به شیر گاو دارد، این شیر کمترین چربی بد را دارد که به آن معناست که می تواند به کاهش وزن کمک کند بدون اینکه بر نیازهای مغذی خود متکی باشد.

شیر بز برای ارتقای سلامتی مغز:

مطالعات نشان داده اند که چربی های موجود در شیر بز می تواند اضطراب را کاهش دهد. شیر بز حاوی ترکیبی از لینولئیک اسید است که به تاثیر بر رشد مغز شناخته شده است. تغذیه و بازسازی سیستم عصبی بدن از دیگر فواید مصرف شیر بز است. جالب است بدانید گاندی پس از دوره های طولانی اعتصاب غذا، با مصرف شیر خام بز، سلامت خود را بدست آورد.

ممکن است در دوران بارداری خوب باشد:

اطلاعات محدودی در دسترس است که شیر بز در دوران بارداری خوب باشد. همچنین ما نمی دانیم که این شیر برای کودکان و نوزادان نیز خوب باشد. به همین جهت با پزشک خود مشورت کنید و به یاد داشته باشید که تنها شیر پاستوریزه مصرف کنید نه شیر خام!

شیر بز برای تنظیم سطح PH بدن:

شیر بز یک قلیا است و بیشتر با سطح PH شیر مادر در ارتباط است که به همین علت می تواند سطح PH بدن را تنظیم می کند.

شیر بز برای مشکلات تنفسی کمتر:

چه بخواهیم و چه نخواهیم شیر گاو خل، بیشتری را تولید مس کند و اغلب این موضوع به مشکلات تنفسی می انجامد که همواره مورد بحث است اما این ثابت شده است که این شیر مخاط تولید شده در بدن را ضخیم تر می کند و موجب آبریزش بینی و شروع سرفه می شود.

مولکول های چربی در شیر گاو بزرگتر است که می تواند ارتباط بین آن و مشکلات تنفسی را توضیح دهید. مولکول های چربی شیر بز به مرتب کوچکتر هستند که فرصت کمتری را برای سفت شدن و شروع آبریزش بینی و سرفه می گذارد.

عوارض جانبی و آلرژی به شیر بز:

همه چیز در این دنیا اثرات خوب و بد دارد. نقاط منفی نیز برای شیر بز وجود دارد. توصیه نمی شود اینکه فوراً بعد از قطع شیر مادر، شیر بز به او بدهید. هر مقدار که کودکان رشد می کنند، ترکیبات مغذی شیر بز مناسب تر می شود. عاقلانه است که با شیر گاو شروع کنید.

چرا شیر بز به اندازه آن رایج نیست. شیر بز می تواند گران تر از شیر گاو باشد. شیر خام بز که برای شما بهترین است می تواند در مغازه ها به سختی پیدا شود. مزه و بوی آن برای هر کسی مطبوع نیست به خصوص برای افرادی که با بوی شیر گاو رشد کرده اند. زیاده روی در مصرف شیر بز توصیه نمیگردد.

