کد خبر: ۴۰۲۶۹۳
جمعه ۳ تیر ۱۴۰۱ ۱۰:۴۴

شیر خوردن در این ساعات ممنوع!

شیر یکی از مفید ترین و مقوی ترین نوشیدنی ها است، تمام افراد باید در سنین مختلف مصرف کنند، اما نوشیدن شیر زمان خاص خود را دارد تا جذب کلسیم و آهن آن بهتر باشد.<;br&#۴۷>

به گزارش سایت خبری پرسون، شیر یکی از مواد مغذی مهم برای افراد در تمام سنین می‌باشد، زیرا به هضم غذا کمک می‌کند و مواد مغذی را در بدن متعادل می‌سازد و انرژی لازم را به جسم خواهد داد. شیر همچنین بخشی از رژیم غذایی افراد به مدت سال‌های زیاد بوده است.

انواع مختلفی از مواد معدنی و ویتامین‌ها در شیر وجود دارند که باعث می‌شود آن را به یک غذای کامل و مناسب برای سلامت انسان تبدیل کنند. زمان نوشیدن شیر نقش مهمی را در چگونگی هضم آن دارد و فواید زیادی را به بدن می‌رساند.

شیر همچنین یک غذای طبیعی و در دسترس در کل جهان می‌باشد که حاوی تمام مواد مغذی برای رشد بدن فرد است.

زمان مناسب نوشیدن شیر

مصرف شیر در صبح:

صبح زود معمولا بهترین زمان برای نوشیدن شیر می‌باشد، زیرا بدن را فعال و با انرژی برای کل روز نگه می‌دارد و همچنین یک نوشیدنی سالم و کم چربی است که کلسیم مورد نیاز بدن را تامین می‌کند.

شیر همچنین دارای مواد مغذی ضروری می‌باشد که فواید زیادی برای سلامتی دارند. مصرف شیر گرم هنگام صبح بهترین کار برای شروع روز می‌باشد. همچنین پروتئین‌های موجود در شیر فواید زیادی برای افرادی دارند که قصد افزایش توده عضلانی دارند.

مصرف شیر هنگام عصر:

نوشیدن شیر در عصر، برای افراد در تمام سنین مناسب است، زیرا قدرت افراد سالخورده را افزایش می‌دهد و به کودکان نیز انرژی می‌بخشد. مصرف شیر به طور منظم هنگام عصر همچنین به تسکین وضعیت‌های مختلف و دردناک بدن مثل مشکلات بینایی و یا سنگ کلیه کمک می‌کند.

شیر منبع غنی از کلسیم می‌باشد که یک ماده مهم برای حفظ سلامت استخوان‌ها است. کلسیم شیر حتی با فعالیت کم هنگام عصر نیز جذب بدن خواهد شد.

مصرف شیر بعد از وعده غذایی:

نوشیدن شیر بعد از وعده غذایی به هضم راحت‌تر غذا کمک می‌کند. هرگز نباید شیر را در طول وعده غذایی مصرف کنید، زیرا هضم غذا را سخت می‌کند و به جای آن بهتر است که نوشیدن آن را به بعد از وعده غذایی موکول کنید. همچنین این شیر باید گرم نوشیده شود تا بتواند هضم شما راحت‌تر کند و حداکثر انرژی را به بدن برساند.

مصرف شیر در شب:

نوشیدن شیر در زمان‌های مختلف، اثرات متفاوتی روی بدن دارد. مصرف شیر در شب به آرامش کمک می‌کند و باعث می‌شود که بهتر و با آرامش بیشتر بخوابید. همچنین خستگی و استرس را در طول شب از بدن دور می‌کند.

مصرف شیر گرم در طول شب بدن شما را ریلکس می‌کند و بیوست را نیز به خوبی درمان خواهد کرد. کلسیم موجود در شیر کمک می‌کند که وزنتان را در حالت متناسبی نگه دارید. در صورت نوشیدن شیر به طور منظم و هنگام شب می‌توانید چربی بدن خود را کاهش دهید و یک نوشیدنی کامل است که باید در رژیم غذایی شما گنجانده شود.

همچنین منبع غنی از کلسیم و مواد معدنی ضروری برای استخوان‌ها و دندان‌های سالم می‌باشد و خطر ابتلا به پوکی استخوان را نیز کاهش می‌دهد. همچنین پوست شما را نرم و درخشان نگه می‌دارد.

نوشیدن شیر به صورت روزانه به کاهش وزن سریع‌تر نیز کمک می‌کند در نتیجه جزء مهمی در رژیم غذایی برای لاغر شدن است. همچنین از بیماری‌هایی

مثل فشار خون پایین، سکته و سوزش معده جلوگیری می‌کند.

فرقی ندارد که شیر را در صبح و یا وعده عصرگاهی خود مصرف کنید. در هر حال فواید اعجاب انگیزی برای شما دارد و این گونه یک سبک زندگی سالم را ایجاد خواهید کرد.

قبل از خواب

اگر مشکلی برایتان با نوشیدن شیر به وجود نمی‌آید و دچار نفخ و دل درد نمی‌شوید، برای داشتن خوابی آرام و راحت، قبل از خواب شیر مصرف نمایید، زیرا در هنگام خواب، شیر حاوی تریپتوفان است و بدن فرصت دارد که کلسیم و پروتئین خود را از این ماده غذایی تامین کند.

در وعده صبحانه

مصرف یک لیوان شیر در وعده صبحانه مطلوب است، زیرا صبحانه کمترین میزان آهن را دارد، کلسیم از جذب آهن جلوگیری می‌کند. همچنین مصرف شیر در صبحانه سبب رفع بی حالی، بی حوصلگی و عصبانیت و افزایش یادگیری می‌شود.

بدترین زمان مصرف شیر؛ شیر را در چه زمانی مصرف نکنیم؟

شیر را در وعده ناهار مصرف نکنید، زیرا مصرف شیر جلوی اشتها را می‌گیرد و سبب می‌شود آهن و روی محصولات گوشتی جذب بدن نشوند.

رفع سردی شیر با دارچین

مصرف شیر به همراه دارچین سبب می‌شود سردی شیر از بین رفته و جذب مواد مغذی شیر افزایش یابد. در طب سنتی نیز توصیه شده افراد سالمند مبتلا به پوکی استخوان و آرتروز، شیر را با دارچین بخورند.

جذب بهتر آهن و کلسیم شیر با مصرف آن همراه میوه‌ها

مصرف شیر همراه میوه‌های تازه سبب می‌شود که آهن و کلسیم شیر به علت ویتامین C موجود در میوه‌ها بهتر جذب شوند.

مقدار نوشیدن شیر در روز

کودکان زیر هفت سال بهتر است در روز، ۱.۵ تا دو لیوان بنوشند.

در سنین بلوغ پسرها باید سه لیوان و دخترها باید ۲.۵ لیوان شیر بنوشند.

مقدار شیری که افراد بالغ و سالمند باید در روز بنوشند، دو لیوان است.

نوشیدن ۳.۵ تا چهار لیوان شیر در کنار مصرف سایر لبنیات برای خانم‌های شیرده و باردار در طول روز ضروری است.