

بلاغ

۱۳ -

احمدی متعایل ، فاطمه ،

مجموعه کتابهای تغذیه و سلامت خانواده - کتابچه شماره (۵)

RA

۷۸۴

م ۳۵ الف

۱۳۹۲

بایدها و نبایدها در خرید، نگهداری و مصرف گروه شیر و لبنیات /

مولفین: آرزو کاوه شی، دکتر فاطمه احمدی متعایل، دکتر امیر اسکندریلو

همدان: انتشارات میهن نو، ۱۳۹۲

شابک: ۰۰۰۵۲-۲۹۵۳-۹۶۴-۹۷۸

۱۶ ص

کتابنامه:

۱. تغذیه، ۲. سلامتی تاثیر تغذیه، ۳. لبنیات - نگهداری، الف.

۱۳ - ب. اسکندریلو، امیر،

۶۱۳/۲

ج. عنوان

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا (فهرست نویسی پیش از انتشار).

انتشارات میهن نو

مجموعه کتاب های تغذیه و سلامت خانواده

کتابچه شماره ۵ (بایدها و نبایدها در خرید، نگهداری و مصرف گروه شیر و لبنیات)

مولفین: آرزو کاوه شی، دکتر فاطمه احمدی متعایل، دکتر امیر اسکندریلو

با مساعدت ویژه ریاست محترم دانشگاه جناب آقای دکتر رضا صلی آریان

و با تشکر از کلیه عزیزانی که به شرح ذیل در کلیه مراحل تدوین این مجموعه ما را یاری نمودند:

دکتر مرضیه فریمانی، دکتر لیلا جهانگرد، دکتر فرزانه رضا پور، دکتر ملیحه عراقچیان، دکتر زهرا معصومی

دکتر علی گوینری، خانم شهرزاد رکنی، خانم منوچر حدادکرمی، خانم حمیده مظفری، خانم آزاده سیف علی،

خانم آزاده آرنییرا و کارشناسان محترم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی همدان

گرافیک: کانون تبلیغات مداد سرخ

طراح گرافیک: یونس اشرفی پور ۰۹۳۶۰۷۶۴۶۷۷

نوبت چاپ: اول ۹۲

قیمت: ۲۰۰۰ تومان

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

تعداد صفحه: ۱۶

قطع: جیبی

ناشر: میهن نو

لینتوگرافی، چاپ و صحافی: میهن همدان - ۰۲۶۶۸۰۰۰ - ۰۸۱۱

دانشگاه علوم پزشکی همدان



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی
استان همدان



فهرست

۴
 ۴
 ۸
 ۱۰
 ۱۶

بایدها و نبایدها در خرید، نگهداری و مصرف گروه شیر و لبنیات
 خرید
 نگهداری
 مصرف
 منابع



سخنی با خواننده عزیز

همانطوری که می دانید تغذیه سالم یکی از عوامل مهم در سلامتی انسان است. فردی می تواند شاداب، سالم، پر تحرک و با استعداد باشد که ضمن رعایت سایر نکات بهداشتی از تغذیه متنوع و متعالی هم برخوردار باشد. در جامعه ما بعضی افراد به علت کمی بضاعت مالی نمی توانند تغذیه مناسب داشته باشند ولی اگر نکات ظریفی را در زمینه مسائل تغذیه ای بدانند می توانند با همین بضاعت کم نیز حداقل نیاز روزانه خود و خانواده را تامین کنند. بعضی دیگر بضاعت متوسط یا خوبی دارند ولی آگاهی لازم را در زمینه اینکه چه نیاز های تغذیه ای دارند، چه غذایی بخورند، چگونه غذا ها را طبخ کنند، چگونه در ترکیب با سایر غذا هاسر سفره بگذارند و مصرف کنند، ندارند. طریقه نگهداری مواد غذایی خام یا پخته، طریقه طبخ آنها، طریقه مصرف آنها یعنی در چه زمانی و با چه حجمی مصرف شوند، همه این نکات در داشتن یک تغذیه خوب و سالم تاثیر دارند.

با توجه به اینکه در بازار کتاب، کتاب های تغذیه جهت همه مردم قابل استفاده باشد وجود نداشته و یا تعداد آن بسیار کم است، لذا در جهت سلامت خانواده و با توجه به این اصل مهم که زنان تعیین کننده الگوی تغذیه خانواده هستند، بر آن شدیم تا مجموعه ای تحت عنوان کتابچه های تغذیه و سلامت زنان تهیه و در اختیار بانوان قرار دهیم. امید است با مطالعه این کتابچه ها بتوانید نگاه دقیقی به سفره خانواده خود داشته باشید و نکات مثبت رژیم غذایی خانواده خود را تقویت و نکات منفی آن را حذف نمایید.

با تشکر: گردآورندگان

باید ها و نباید ها در خرید، نگهداری و مصرف گروه شیر و لبنیات

شیر و فرآورده های آن، از منابع غنی از مواد مغذی خصوصاً کلسیم هستند. کلسیم چارچوب اصلی استخوان ها و دندان ها را تشکیل می دهد. اما دقت در خرید و نگهداری این محصولات به علت فسادپذیری بالای آنها، از اهمیت شایانی برخوردار است.

خرید

فرآورده های لبنی نباید دارای بوی نامطبوع بوده و بایستی بافت طبیعی داشته باشند.

یکی از حساس ترین مسائل در مورد این گروه حفظ زنجیره سرما است. یعنی محصولات لبنی از لحظه تولید در کارخانه تا هنگام انتقال به مراکز فروش باید در دمای یخچال ۶-۴ درجه سانتیگراد نگهداری شوند. (شیر استریلیزه از این قاعده مستثنی بوده و تا زمان باز نشدن درب آن، در صورت نگهداری در شرایط خشک و خنک و به دور از تابش مستقیم نور آفتاب، تا ماه ها قابلیت نگهداری در خارج از یخچال را دارا می باشد.