کمک به کاهش استرس

پروتئین موجود در شیر فشار خون را پایین می آورد.و هورمون های ایجادکننده استرس و افسردگی را متعادل می کند و با این کار مغز به آرامش می رسد.

کمک به رشد عضلات

پروتئین شیر بالا است و برای سلامت وقدرت عضله مفید.

اگربدنی ایده آل وسالم مانند بدن ورزشکاران می خواهید به صورت روزانه شیر مصرف کنید.

بهترین مقدار مصرفی روزانه

کودکانی که زیر ۷سال است:یک و نیم لیوان شیر

ازسن۱۲-۷سالگی: ۲لیوان درروز

افرادی که درسن بلوغ هستند: ۳لیوان درروز

بهترین زمان مصرف شیر

۱:قبل از خواب است:

بدن درحالت استراحت است و فرصت کافی برای تامین پروتئین وکلسیم را دارد.

۲:هنگام صبح و به صورت ناشتا

باعث افزایش یادگیری می شود.

دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ساوه

مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت

نوشیدنی بهشتی

گروه سنی۱۴-۱۱سال

تاریخچه مصرف شیر

شیر حیوانات در آغاز دوران اهلی کردن به عنوان غذا استفاده شده است.گوسفند وبزدربین سالهای ۹۰۰۰ تا۸۰۰۰ سال پیش از میلاد در خاورمیانه اهلی شدند.

درحدود ۷۰۰۰ سال پیش ازمیلاد.این حیوانات در نقاطی ازافریقا و ترکیه به صورت گله در آمدند.

فرآورده های شیر

ماست. پنیر. پنیرخامه ای. کشک. دوغ. دوشاب(شیری که کره ان گرفته شده) وغیره.....

فواید شیر

کمک به تقویت دندان ها

شیر ازسطح مینای دندان ها دربرابرمواد اسیدی محافظت می کند.وخطرپوسیدگی دندان وضعف لثه راکاهش می دهد.

کمک به کاهش وزن

افرادی که منظم شیر می خورند راحت تر وزن کم می کنند. زیرا شیردارای مواد مغذی است که به شما حس سیری داده و از پرخوری شما جلوگیری می کند.

کمک به سلامت استخوان ها

شیرمنبع غنی کلسیم و برای سلامت استخوان هامفید است.کلسیم یک ماده معدنی است که برای استخوان های سالم ضروری است.و همچنین کلسیم موجود در شیربه پیشگیری ازپوکی استخوان هاکمک می کند.