

## مقدمه :

شیر یکی از سالم‌ترین نوشیدنی‌هاست، اما وقتی برای خرید می‌روید، انواع مختلف آن ممکن است شما را گیج کند. این راهنما به زبان ساده تفاوت‌ها را به شما می‌گوید.



## شیر کامل (پرچرب) :

- چطور است ؟ همان شیر سنتی و خامه‌ای با طعمی غنی و سنگین.
- چربی و کالری : چربی و کالری آن از همه بیشتر است.
- ویتامین‌های مهم : به طور طبیعی حاوی ویتامین‌های محلول در چربی (مثل ویتامین آ و دی است).
- مناسب برای کودکان در حال رشد، نوجوانان ، افراد لاغر و کسانی که به کالری بیشتر نیاز دارند.
- نکته : اگر نگران وزن یا کلسترول هستید، در مصرف آن تعادل را رعایت کنید.



- شیر کم‌چرب (۱.۵ درصد یا ۲ درصد چربی) : چطور است ؟ کمی از خامه آن گرفته شده ؛ طعمی سبک‌تر دارد.
- چربی و کالری : چربی و کالری آن متوسط است.
- ویتامین‌های مهم : معمولاً با ویتامین دی غنی می‌شود تا جبران کاهش ویتامین‌های محلول در چربی شود.
- مناسب برای : تقریباً همه افراد! انتخاب خوبی برای خانواده‌ها که هم طعم دارد و هم چربی کمتری دارد.
- نکته : انتخاب متعادل و محبوب برای مصرف روزانه.





## کدام شیر را بخورم؟

شیر کامل، کم چرب، بدون چربی یا غنی شده؟  
بریم باهم تفاوتشون رو یاد بگیریم....

تهیه کنندگان: نائمه کریمی - فاطمه رنجپر  
استاد راهنما: خانم آل پراهییم  
نیمسال تحصیلی: ۱۴۰۵-۱۴۰۴

شیر غنی شده ( با ویتامین دی ) :

- چطور است؟ می‌تواند در هر سه نوع شیر (کامل، کم‌چرب، بدون چربی) باشد.
- خاصیت ویژه چیست؟ به آن ویتامین دی و گاهی کلسیم اضافه کرده اند.
- چرا مهم است؟ ویتامین دی به جذب بهتر کلسیم در بدن کمک می‌کند و برای استخوان‌ها و ایمنی بدن معجزه می‌کند.



- جمع‌بندی : کدام شیر برای من بهتر است؟
- برای بچه‌ها و نوجوانان : شیر کامل یا کم‌چرب غنی شده .
- برای بزرگسالان سالم : شیر کم‌چرب غنی شده (تعادل عالی).
- برای رژیم لاغری یا کنترل کلسترول : شیر بدون چربی غنی شده.
- برای همه : متما به برچسب (غنی شده با ویتامین دی ) دقت کنید .

- شیر بدون چربی (اسکیم یا ۰ درصد چربی):
- چطور است؟ رنگ آن کمی آبی‌تر و طعم آن سبک‌تر است.
- چربی و کالری : چربی آن تقریباً صفر و کالری آن بسیار کم است.
- ویتامین‌های مهم : چون چربی ندارد، ویتامین‌های محلول در چربی طبیعی آن کم است.
- مناسب برای : افراد دارای رژیم لاغری ، کسانی که باید چربی و کلسترول را شدیداً محدود کنند (مثل برخی بیماران قلبی).
- نکته: اگر به خاطر طعم آن را دوست ندارید، می‌توانید در اسموتی یا قهوه استفاده کنید.

