

اگر شیر نشاسته داشت، چه کنیم؟

این شیر را نخرید و ننوشید.

این شیر، علاوه بر اینکه یک شیر تقلبی است، ممکن

است از نظر بهداشتی نیز مشکل داشته باشد.

به فروشگاه‌هایی که این شیر را خریده اید هشدار دهید.

میتوانید از فروشگاه‌هایی که این شیر را می‌فروشند،

شکایت کنید.

همیشه شیر را از فروشگاه‌های معتبر و از برندهای

شناخته شده خریداری کنید.

به علامت استاندارد و پروانه

بهداشت روی بسته‌بندی دقت کنید.



چگونه کمتر از یک دقیقه بفهمیم در شیر

نشاسته وجود دارد؟

شما فقط به یک قطره *محلول ید* (که در همه

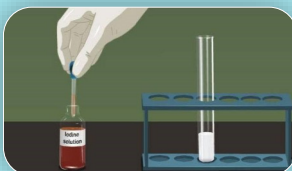
داروخانه‌ها هست و ارزان است) نیاز دارید.

یک قاشق از شیر مورد نظر را در یک ظرف کوچک

بریزید.

یک قطره از محلول ید

به آن اضافه کنید.



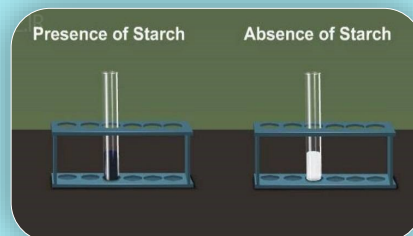
به رنگ شیر دقت کنید:

حالت (نرمال): اگر رنگ شیر تغییر نکرد یا کمی

زرد/قهوه‌ای شد، شیر نشاسته ندارد.

حالت (تقلبی): اگر محل شیر آبی-بنفش یا سیاه شد،

این شیر حاوی نشاسته است.



شیر سالم چیست؟ آیا در آن نشاسته وجود دارد؟



شیر طبیعی و سالم مایعی سفید و مقوی است.

شیر به طور طبیعی دارای قند شیر (لاکتوز)، پروتئین و چربی است.

شیر سالم نشاسته ندارد.

شیرهای پاستوریزه و استریلیزه معتبر که از فروشگاه‌های معتبر می‌خرید، تحت نظارت هستند و نباید نشاسته داشته باشند.

چرا به بعضی شیرها نشاسته می‌زنند؟

این کار یک تقلب است.

بعضی افراد سودجو برای پنهان کردن تقلب بزرگ تر

به شیر آب اضافه می‌کنند.

وقتی به شیر آب اضافه شود، شیر رقیق و آبکی

می‌شود.

برای اینکه شما متوجه این رقیق شدن نشوید، برای

غلیظ نشان دادن شیر، به آن نشاسته اضافه می‌کنند.

یادتان باشد: اضافه کردن نشاسته به شیر، غیرقانونی

و خلاف استاندارد است.





جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



دانشگاه علوم پزشکی تهران، دانشکده پزشکی، دانشکده دندانپزشکی



(تقلب در شیر، تهدیدی خاموش برای سلامت)

آیا به شیر نشاسته اضافه میکنند؟...

تهیه کنندگان: نائمه کریمی - فاطمه رنجبر
استاد راهنما: خانم آل ابراهیم
نیمسال تحصیلی: ۱۴۰۵-۱۴۰۴



اگر شیر نشاسته دار بخوریم چه می شود؟

۱. اثرات کوتاه مدت (مشکلات فوری):

. برای بیشتر افراد سالم: ممکن است هیچ مشکل فوری ایجاد نکند.

. مشکلات گوارشی احتمالی: نفخ و گاز معده، احساس سنگینی در معده، در موارد حساس دل درد خفیف



۲. اثرات بلندمدت و مهم تر:

مشکل اصلی، **تقلب** است نه سم!

. شما فریب می خورید: پول شیر کامل را می پردازید اما شیر آبکی و کم ارزش می خرید.

. کمبود مواد مغذی: شیر قلبی پروتئین، کلسیم و ویتامین کمتری دارد.

. الگویی غلط: به مرور زمان بدن شما مواد مغذی لازم را دریافت نمی کند.

۳. برای گروه های حساس خطرناک تر است:

برای کودکان:

. رشد کندتر به دلیل کمبود پروتئین و کلسیم

. دریافت انرژی و مواد مغذی کمتر از میزان مورد نیاز