

هل اللبن صحي؟

نعم، امضي قدما وأضف اللبن إلى قائمة الأطعمة الصحية الخاصة بك إذا كنت لم تقم بذلك بعد. سواء اخترت اللبن العادي، اللبن اليوناني، اللبن ذو نكهة، أو اللبن قليل الدسم، إنه وجبة خفيفة معبأة بالمغذيات التي تغذيك مع كمية سخية من الكالسيوم والبروتين، إضافة إلى الفيتامين ب والمعادن بما في ذلك البوتاسيوم، الفوسفور، والمغنيسيوم.

كوب واحد من اللبن العادي قليل الدسم يعطيك أكثر من ٤٠٠ ملليغرام من الكالسيوم - هذا قريب من نصف احتياجاتك اليومية.

يصنع اللبن من الحليب المخمر مع البكتيريا الملبنة والعقدية الحرة. هذه البكتيريا المفيدة، والتي تعرف أيضا باسم "البروبيوتيك"، تساعد في الحفاظ على اللبن وتحسين طعمها.

البروبيوتيك يساعد على هضم سكر حليب اللاكتوز، مما يجعل اللبن في الكثير من الأحيان من المنتجات التي يمكن تحملها من قبل أولئك الذين لا يستطيعون تناول منتجات الألبان. بالإضافة إلى دعم عملية الهضم، تشير البحوث إلى أن البروبيوتيك في اللبن قد يعزز وظيفة الجهاز المناعي.

إذا كنت تريد أن تعطي اللبن ترقية غذائية، اختار اللبن اليوناني، الذي يمكن أن يحتوي على حوالي ضعف البروتين الموجود في اللبن العادي وذلك بفضل عملية تصفية اللبن، والتي تزيل مصل اللبن السائل بالإضافة إلى بعض السكريات.

اللبن المصنوع من الحليب كامل الدسم يتمتع بنسبة أعلى من الدهون المشبعة، على الرغم من أن البحوث الناشئة عن الألبان تشير إلى أنه قد لا يؤثر سلبا على الصحة. ارتبط تناول كميات أكبر من الدهون المشبعة من الألبان مع انخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، ولكن ارتبط تناول كميات أكبر من الدهون المشبعة من اللحوم مع أضرار صحية أكبر.

ولكن، لا يجب أن ننسى أن الدهون تحتوي على سعرات حرارية.

أيا كان نوع اللبن الذي تختاره، ابتعد عن اللبن الذي يحتوي على "الفاكهة" أو غيرها من المحليات، والتي يمكن أن تضاعف محتوى

السكر، فيتحول كوب من اللبن الصحي إلى حلوى تحتوي على سعرات حرارية عالية. أضيف التوت الطازج إلى اللبن لحلاوة طبيعية وألياف