**نقش نوشيدنيها در سلامت**

وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاء كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ

«و هر چيز زنده‏اى را از آب پديد آورديم»

70 درصد كره زمين را آب فرا گرفته است، حيات هيچ موجود زنده اي بدون آب ميسر نيست. 70 درصد وزن بدن همه انسان ها را آب تشكيل مي دهد. نوشيدني ها سهم عمده اي از نياز روزانه بدن را تشكيل مي دهند.كاهش مصرف آب و نهايتا كاهش آب دريافتي باعث بروز اختلالاتي در بدن مي گردد. مصرف روزانه آب براي عملكرد صحيح بدن. مانند دفع مواد زائد از بدن، تنظيم دما و پيشگيري از يبوست لازم است.

**انواع نوشيدني ها**

1. آب هاي قابل شرب

**الف. آب لوله كشي تصفيه شده:** بهترين و سالم ترين نوشيدني است كه پايه تمام نوشيدني ها از آن مي باشد.

**ب. آب معدني:** آبي است زلال و شفاف كه محتوي املاح معدني خاص، عناصر كمياب و ديگر تركيبات مشخص مي باشد و بايد از منابع طبيعي مانند چشمه و نقاط حفاري شده از سفره هاي آب زيرزميني بدست مي آيد وكليه اقدامات احتياطي براي جلوگيري از هر گونه آلودگي يا تاثيرات خارجي روي كيفيت آن بايد انجام گيرد. مصرف آب معدنی براي نوزادان و كودكان کمتر از 7 سال و همچنین برای تهیه شیرخشک مناسب نمی باشد.

**2. شير**

تركيب شير در انواع مختلف پستانداران متفاوت است و مطابق با نيازهاي تغذيه اي نوزاد دام مي باشد. عمده ترين منبع توليد شير در دنيا شير گاو است. تعادل و تنوع مواد مغذي در شير باعث شده كه با مصرف يك ليوان از آن در روز بتوان بخش عمده اي از مواد ضروري مورد نياز بدن را تامين كرد. 87 درصد شير را آب 5/3 تا 4 درصد پروتئين 5/3 درصد لاكتوز يا قند شير 7/4 درصد املاح و 8/0 درصد باقي مانده را ويتامين ها تشكيل مي دهد. پروتئين موجود در شير منبع مهمي در تامين پروتئن روزانه به حساب مي آيد به طوري كه نيم ليتر شير 25-20 درصد از كل پروتئين مورد نياز روزانه افراد بالغ را تامين می کند و حاوي مقادير قابل توجهي از تمام اسيد هاي آمينه ضروري بدن مي باشد. مصرف 3-2 واحد شير و يا فراورده هاي آن حدود 100درصد از كل نياز روزانه بالغين به كلسيم را برآورده مي  كند. دريافت كافي كلسيم در برنامه غذايي روزانه براي پيشگيري از پوكي استخوان ضروري است.

**انواع شير**

**الف. شيرهاي كم چرب، معمولي و پرچرب:** درصد چربي موجود در شير بسته به نياز تغذيه اي افراد خاص متفاوت است افراد بايد با توجه به نيازهاي تغذيه اي خود يكي از انواع شير را انتخاب نمايند. امروزه شير با نسبت درصدهاي متفاوت چربي موجود در بازار موجود مي باشد. مقدار چربي شير استاندارد يا شير معمولي درايران 5/2 درصد است. شير كم چرب حدود 1 درصد و شير پرچرب يا شير كامل حدود 3/3 درصد چربي دارد. چربي شير حاوي ويتامين هاي محلول در چربي مثل ويتامين آ، كلسترول و اسيدهاي چرب اشباع مي باشد. ويتامين موجود در شير براي رشد كودكان بسيار حائز اهميت است. طبق آخرين توصيه سازمان جهاني بهداشت 30-25 درصد از كل انرژي دريافتي روزانه افراد بالغ مي تواند از روغن و چربي تامين شود كه اين مقدار شامل چربي شير و لبنيات نيز مي شود.

مصرف شير كم چرب خصوصا براي افراد مبتلا به بيماري هاي قلبي و عروقي، ديابت و افراد چاق به جاي شير معمولي توصيه مي شود. به خاطر داشته باشيد يك ليوان شير (240ميلي ليتر) در صورت پرچرب بودن 150 كيلوكالري، در صورت داشتن چربي معمولي 120 كيلو كالري و در صورت كم چرب بودن 102 كيلوكالري توليد خواهد كرد.

**ب)شير كم لاكتوز:** به طور طبيعي حساسيت به قند شير (لاكتوز) در برخي از بزرگسالان وجود دارد. اين حساسيت در اثر عدم ترشح آنزيم لاكتاز در روده انسان به وجود مي آيد. عدم تحمل لاكتوز يا حساسيت به قند شير در اثر عدم هضم لاكتوز و باقيماندن آن در دستگاه گوارش و سپس تخمير توسط باكتري هاي روده بزرگ موجب توليد گاز و اسيد در لوله گوارش و بروز عوارض گوارشي مانند دل درد و تهوع مي شود. اگر فردي دچار اين عارضه است مي تواند از ساير فرآورده هاي شيري مثل ماست استفاده كند همچنين اگر شير قبل از مصرف گرم شود و يا هر روز به مقدار كم مصرف شود و به تدريج به مقدار آن اضافه شود، دستگاه گوارش آنزيم لاكتاز را توليد مي كند و تحمل نسبت به شير ايجاد خواهد شد. امروزه با تغيير در فرمولاسيون شير توليد شير كم لاكتوز و يا حتي بدون لاكتوز ميسر شده است. خوشبختانه اين فرآورده در كشور ما نيز توليد مي شود. شير كم لاكتوز به راحتي قابل هضم است و براي تمام افراد جامعه مناسب است. در اين فرآورده قند لاكتوز به قندهاي ساده تبدل شده است و به همين دليل داراي طعم شيرين مي باشد.

**ج. شير غني شده:** غني سازي شير عبارت است از افزودن يك يا چند ريزمغذي به شير كه با هدف مغذي كردن آن و مصرف توسط گروه هاي خاص كه در معرض كمبود ریزمغذي ها قرار دارد، انجام مي شود. غني سازي شير با ويتامين هاي آ،د،ب و يا املاحي مانند كلسيم و فسفر انجام مي شود. در هر كشوري بسته به نوع كمبودهايي كه در مردم وجود دارد، نوع و مقدار ويتامين ها و يا املاح اضافه شده به شير تعيين مي شود. در كشور ما غني سازي شير با ويتامين د انجام شده است. با مصرف يك ليوان شير غني شده با ويتامين د 25-30 درصد نياز افراد به اين ويتامين برآورده مي شود.

**د. شير طعم دار:** به منظور ايجاد تنوع و تطابق با ذائقه مصرف كنندگان مختلف شيرهاي طعم دار تهيه شده اند. شير كاكائو و شيرهاي با طعم ميوه از انواع اين فرآورده ها مي باشند،كه با اضافه كردن افزودني هاي مجاز نظير پودر كاكائو، شكر، كنسانتره يا آب ميوه دارای کالری بیشتری است.

**ه. شيرهاي پاستوريزه:** پاستوريزاسيون از نظر صنعتي يعني حرارت دادن شير در دماي 71-74 درجه سانتيگراد به مدت 40 ثانيه و يا 85 درجه سانتيگراد به مدت 15-20 ثانيه، اين دما براي از بين بردن ميكروب هاي بيماري زا و كاهش بار ميكروبي شير مناسب مي باشد. شير توليد شده با اين روش بايد در شرايط حمل زنجيره سرد منتقل و توزيع شود و مدت ماندگاري آن در يخچال 3-4 روز مي باشد.

**و. شيرهاي استريليزه:** استريليزاسيون از نظر صنعتي يعني حرارت دادن شير در دماي 110-120 درجه سانتيگراد به مدت 10-30 دقيقه ويا در دماي 135-150 درجه سانتيگراد به مدت چند ثانيه، اين دما براي از بين بردن كليه ميكروب هاي بيماري زا و غيربيماري زا مناسب است شيري كه تحت اين شرايط تهيه مي شود مدت ماندگاري حدود 4 تا 6 ماه بدون نياز به حفظ زنجيره سرد دارد ولي به محض باز شدن پاكت شير بايد دريخچال نگهداري شده و طي مدت 3 تا 4 روز مصرف شود.

**2. نوشابه هاي گازدار**

تهيه نوشابه هاي گازدار تركيبي از آب، مواد رنگي و طعم دهنده ها و گازكربنيك يا دي اكسيد كربن خوراكي است مصرف مستمر آن ها به دليل وجود مواد رنگي و گاز كربنيك سبب بروز اختلالاتي مانند پوكي استخوان، كهير، عوارض تنفسي،گوارشي و رفتاري مي شود. از طرفي قند موجود در اين نوشابه ها موجب افزايش وزن، چاقي و عوارض ناشي از آن مانند ديابت، بيماري هاي قلب و عروق و... پوسيدگي دندان به ويژه در كودكان و نوجوانان مي شود. لذا از مصرف مداوم اين نوشيدني ها بايد خودداري گردد. سود سرشار از تهيه اين نوشيدني ها باعث تولد انواع اين نوشابه ها شده به طوري كه تبليغات غيرواقعي و ظاهر فريب باعث جلب مشتري هاي بسيار خصوصا كودكان و نوجوانان شده است، مصرف بي رويه اين نوشيدني ها خطرها و آسيب هاي جدي را به دنبال خواهد داشت.

**3. آب ميوه**

**انواع آب ميوه ها**

**الف. آب ميوه هاي تازه و طبيعي:** اين نوع از آب ميوه ها از جمله نوشيدني هاي سالم و مغذي هستند كه سرشار از ويتامين ها، موادمعدني و رنگدانه هاي گياهي هستند كه تامين كننده بخشي از نياز بدن به اين مواد مي باشد نوشيدن آب ميوه هاي غني از ويتامين ث مانند آب مركبات به جذب آهن كمك مي كند و نوشيدن آب ميوه هايي كه داراي رنگدانه هاي ارغواني تا قرمز هستند به دليل داشتن آنتي اكسيدان ها خطر ابتلا به بيماري هاي قلبي عروقي و سرطان را كا هش مي دهد.

توصيه مي شود اين آب ميوه ها به صورت تازه و بهداشتي در منزل تهيه شود و بلافاصله پس از تهيه شدن جهت حفظ ارزش غذايي آن را مصرف نمايند. مصرف آب ميوه هاي طبيعي بازاري به دليل احتمال وجود آلودگي هاي ثانويه و يا استفاده از يخ هاي غيربهداشتي و يا ميوه هاي كپك زده توصيه نمي شود.

**ب. آب ميوه هاي صنعتي:** انواع آبميوه هاي صنعتي در بسته  بندي هاي مختلف امروزه در تمام دنيا در دسترس همه مي باشد كه عمدتا مخلوطي از شربت غليظ شده يا عصاره ميوه همراه با آب، شكر، اسانس و ممكن است در بعضي از انواع آب ميوه ها مقداري پالپ ميوه (گوشت ميوه) وجود داشته باشد. اين نوع آب ميوه ها از جهت سهولت دسترسي و مصرف آسان مورد توجه مصرف كنندگان مي باشد. ولي مصرف روزانه آن به دليل داشتن شكر زياد و ساير افزودني ها به هيچ وجه جانشين مناسبي براي آب ميوه هاي طبيعي نمي باشد و توصيه مي شود از مصرف زياد آن خودداري گردد. آب میوه های صنعتی که فاقد شکر هستند برای مصرف مناسب ترند.

**4. انواع دوغ**

**الف. دوغ ساده و بدون گاز:** نوعي نوشيدني است كه پايه لبني دارد و بيشترين مصرف و تنوع را در كشور ما دارد. دوغ به دليل دارا بودن كلسيم و انواع ويتامين ها مي تواند از بروز كمبود اين ريزمغذي ها پيشگيري نمايد. مصرف يك ليوان دوغ يك چهارم نياز روزانه بدن به كلسيم را تامين مي كند.

**ب. دوغ هاي گازدار و با اسانس:** دوغ گازدار co2 اگرچه ممكن است طعم بهتري داشته باشد اما اين گاز ارزش غذايي آن را مي كاهد و پس از مصرف، آزاد شدن گاز co2 در معده سبب ناراحتي هاي گوارشي مي شود. دوغ هاي با اسانس هاي نعنا، آويشن و... برای تشویق به مصرف دوغ مناسب هستند.

**ج. دوغ كفير:** دوغي است كه حاصل تخمير باكتري به نام پروبيوتيك در شير مي باشد. پروبيوتيك ها باكتري هاي زنده و مفيدي هستند كه مي توانند در پيشگيري و درمان بسياري از بيماري ها مفيد باشند دوغ كفير مي تواند. جانشين مناسبي براي كساني باشد كه روزانه از شير استفاده نمي كنند. نكته قابل توجه براي تمامي دوغ ها اين است كه رنگ دوغ بايدسفيد، سفيد شيري و از نظر طعم و بو مطبوع و فاقد هرگونه طعم و بوي خارجي باشد. توصيه مي شود در صورت تمايل به مصرف دوغ نوع كفير و يا دوغ هاي ساده و كم نمك و بدون گاز را انتخاب نماييد.

**5. انواع چاي**

يكي از پرمصرف ترين نوشيدني ها در دنيا و خصوصاً در كشورهاي آسيايي مانند ايران چاي مي باشد. روزانه بيش از يك ميليارد فنجان چاي در دنيا مصرف مي  شود. وجود كافئين، فلوئور و به خصوص آنتي اكسيدان ها و تانن ها از بروز برخي سرطان ها پيشگيري مي كند. نكته حائز اهميت اين است كه مصرف بيش از 3 فنجان چاي به دليل دريافت كافئين زياد، قند و يا شكري كه همراه با چاي مصرف مي شود و همچنين كاهش جذب آهن موجود در مواد غذايي توصيه نمي شود. عادت به مصرف روزانه چاي در كودكان مي تواند به مرور باعث كم اشتهايي و كم آبي بدن در آنان گردد.

**الف. چاي سفيد:** اين نــوع از چاي بيشترين مقادير آنتي اكسيدان ها و كمترين مقدار كافئين را در مقايسه با ساير چاي ها دارا مي باشد و به دليل عدم انجام فرايندهاي مرسوم رنگ سفيدآن غالب است.

**ب. چاي سبز:** نوعي چاي است كه آنزيم هاي موجود در برگ سبز چاي را به وسيله بخار غيرفعال مي كنند. بنابراين مقدار پلي فنل ها يا همان آنتي اكسيدان موجود در برگ سبز چاي بيشتر از چاي سياه بوده و خواص در ماني آن بيشتر است. اثربخشي چاي سبز زماني است كه روزانه دو فنجان به صورت مستمر مصرف شود.

**ج. چاي سياه:** پرطرف دار ترين و پرمصرف ترين گونه چاي در دنيا چاي سياه يا چاي تخمير شده مي باشد.كه به دليل داشتن كافئين در رفع خستگي و خواب آلودگي موثر مي باشد. يك فنجان چاي سياه حدود 60 ميلي گرم كافئين دارد.

**چ. چاي هاي طعم دار:** انواع چايي هاي كه با طعم ميوه و يا مخلوط بعضي ميوه ها است كه اين نوع از چاي اگر مخلوط با ميوه هاي خشك طبيعي يا ادويه (دارچين، هل) تهيه شده باشد داراي طعم خوب و خواص آنتي اكسيداني مضاعف نیز خواهد بود، در صورتيكه فقط از اسانس ميوه و يا ادويه ها استفاده شود مصرف زياد آن توصيه نمي شود.

**6. قهوه و نسكافه**

نسكافه در واقع يك نوع قهوه فوري است كه مصرف آن در كشور ماروبه افزايش است. حدود95 ميلي گرم كافئين در يك فنجان قهوه وجود دارد.

**7. انواع شربت ها**

**الف. شربت هاي خانگي و سنتي:** يكي از بهترين نوشيدني ها كه سابقه در سنت هاي ما ايرانيان دارد تهيه و استفاده از شربت هاي خانگي مانند انواع شربت آلبالو، به ليمو، ليمو، خاكشير، گلاب، سكنجبين و... مي باشد به شرط اينكه از شكر كم تهيه شده باشد مي تواند يك نوشيدني سالم و گوارا مي باشد.

از آن جا که این روزها شربت های سنتی توسط برخی دستفروشان در گوشه و کنار خیابان ها در شرایط کاملا غیربهداشتی با یخ ها و آب آلوده تهیه و عرضه می شوند بنابراین بهتر است این شربت ‌ها را به صورت خانگی تهیه و برای خارج از منزل همراه ببرید.

**ب. شربت هاي صنعتي و بازاري:** امروزه به دليل پيشرفت هاي اقتصادي و حضور زنان در عرصه هاي كار و عدم وجود فرصت كافي براي پاره اي از فعاليت هاي مربوط به طبخ غذا و يا انواع نوشيدني ها مصرف انواع شربت هاي صنعتي افزايش داشته است. اين شربت ها به دليل داشتن رنگ، افزودني و شكر زياد جايگزين مناسبي براي يك نوشيدني سالم نيست، لذا توصيه مي شود مصرف اينگونه نوشيدني ها به حداقل برسد.

**8. دم نوش ها**

دم نوش ها هم از خانواده نوشيدني ها است كه البته برخلاف بيشتر نوشيدني ها به صورت گرم مصرف مي شود و قسمت هاي مختلف گياه شامل ريشه، ساقه و برگ مورد استفاده قرار مي گيرد. بيشتر دم نوش ها خاصيت درماني داشته و جزء نوشيدني هاي روزانه به حساب نمي آيند. مصرف اين نوع از نوشيدني ها بايد با دقت كامل صورت گيرد براي مثال گياه مورد نظر نه تنها از نظر ظاهر بلكه از نظر رنگ، بهداشت، شرايط نگهداري و نحوه تهيه آن كه بتواند بيشترین تاثيرگذاري را داشته باشد بايد مورد توجه قرار گيرد. امروزه براي سهولت در مصرف بعضي از اين دم نوش ها به صورت دم نوش هاي فوري (كيسه اي) تهيه شده است. نكته حائز اهميت اين است كه اين دم نوش ها را هم بايد با قند و يا شكر كم مصرف كرد.

**توصيه هاي كاربردي و تغذيه اي براي اطمينان از كفايت دريافت مايعات روزانه:**

روزانه 6 تا 8 ليوان آب ساده و سالم بنوشيد.

شير پاستوريزه به دليل داشتن درصد بالاي آب و كلسيم و پروتئین يك نوشيدني بسيار خوب مي باشد.

مصرف انواع نوشابه هاي گازدار و آب ميوه هاي صنعتي را به دليل داشتن گاز، مواد رنگي، مواد نگهدارنده و شكر محدود كنيد.

نوشيدن انواع دوغ كم نمك يا ترجيحاً دوغ كفير، شربت هاي خانگي كم شيرين (شربت گلاب، آبليمو، خاكشير و...) علاوه برداشتن ارزش غذايي و رفع تشنگي مي تواند مقداري از نياز روزانه بدن را به مايعات تامين نمايد.

از نوشيدن چاي، قهوه يا هر نوع دم نوش گياهي بلافاصه قبل و يا بعد از غذا به دليل كاهش جذب آهن غذا خودداري كنيد.

آب بهترين نوشيدني هنگام مصرف دارواست.

نوشابه هاي گازدار، آبميوه ها و شربت هاي صنعتي و تجاري جايگزين مناسبي براي دريافت مايعات روزانه نيست.

در صورت مشكلات گوارشي (عدم تحمل لاكتوز شير) هنگام مصرف شير مي توانيد از شيرهاي كم لاكتوز يا بي لاكتوز استفاده كنيد.

كودكان خود را عادت دهيد روزانه آب، شير و دوغ ساده مصرف كنند و ذائقه آنان را با ساير نوشيدني ها آشنا نكنيد.

اگر شاغل هستيد همواره يك پارچ يا بطری آب روي ميز كار خود داشته باشيد و به طور مرتب آب بنوشيد.

همواره يك بطري آب همراه خود داشته باشيد.

از نوشيدن آب هاي يخ زده در بطري هاي يكبار مصرف و يا آب هاي موجود در بطري هايي كه ساعت هاي زياد در معرض تابش نور خورشيد قرارگرفته خودداري كنيد.

در طول انجام ورزش به فاصله هر ده تا پانزده دقيقه كمي آب بنوشيد.

در مناطق گرمسير و يا در فصول گرم سال بيشتر آب بنوشيد.