

آشنایی با نوشابه های لبنی



نوشیدنی "لاکیدو" تحت عنوان نوشابه لبنی،
اخیرا وارد بازار ایران شده است.

فرآیند تولید لاکیدو:

@dr.samirarabiei

- (1) ورود شیر به دستگاه پالایش
- (2) جداسازی پروتئین و چربی از شیر
- (3) فرآوری مایع رقیق باقیمانده که حاوی
بخشی از املاح شیر (بخصوص کلسیم) و
فاقد پروتئین و چربی شیر است.
- (4) افزودن گاز به مایع فوق

آیا لاکیدو فاقد کالری است؟

قند غالب در نوشیدنی لاکیدو، **لاکتوز** یا **قند شیر** است و میزان ساکارز یا گلوکز آن کمتر از سایر نوشابه های گازدار است.

اما باید توجه داشت که کالری حاصل از لاکتوز، معادل کالری حاصل از ساکارز است. بنابراین، کمتر بودن میزان ساکارز لاکیدو در مقایسه با نوشابه های معمولی، نباید این تصور را بوجود آورد که لاکیدو، فاقد کالری است.

[@dr.samirarabiei](#)

مقایسه کالری و قند در ۲۴۰ سی سی (یک لیوان) لاکیدو و نوشابه های معمولی

@dr.samirarabiei

مقدار قند در ۲۴۰ سی سی نوشابه (گرم)	
۱۳.۴۴	لاکیدو
۲۵	مشکی
۳۰	نارنجی
۲۵	سون آپ

مقدار کالری در ۲۴۰ سی سی نوشابه (Kcal)	
۷۲.۲	لاکیدو
۹۸	مشکی
۱۱۶	نارنجی
۹۶	سون آپ

آیا کلسیم لاکیدو معادل کلسیم شیر است؟

هرچند که نوشابه لاکیدو بر پایه شیر تهیه می شود، اما طبق ادعای شرکت تولید کننده، کلسیم آن، یک سوم کلسیم شیر است. یعنی میزان کلسیم سه لیوان لاکیدو، معادل کلسیم یک لیوان شیر است. بنابراین به هیچ وجه منطقی نیست که برای تامین کلسیم، لاکیدو را جایگزین شیر کنید. چراکه در این صورت، میزان کالری دریافتی شما نیز، سه برابر خواهد شد. [@dr.samirarabiei](https://www.instagram.com/dr.samirarabiei)

آیا اسیدهای موجود در لاکیدو مشابه نوشابه های معمولی است؟

در لاکیدو، برخلاف نوشابه های معمولی، از اسید سیتریک یا اسید فسفریک استفاده نمی شود؛ در عوض از اسید لاکتیک استفاده می شود. اسید لاکتیک، اسیدی است که به طور طبیعی در محصولات حاصل از تخمیر شیر، نظیر ماست و دوغ وجود دارد. بنابراین، لاکیدو، فاقد ضررهای ناشی از اسیدسیتریک و اسید فسفریک برای بدن است.

[@dr.samirarabiei](#) است.

جمع بندی

ساله تر بودن نسبی نوشابه های لاکیدو در مقایسه با نوشابه های معمولی، به این معنی نیست که هیچ محدودیتی در مصرف آن ها وجود ندارد. زیاده روی در مصرف لاکیدو نیز می تواند عواقبی مانند اضافه وزن را به دنبال داشته باشد. [@dr.samirarabiei](https://www.instagram.com/dr.samirarabiei)

لاکیدو تنها می تواند برای افرادی که عادت به مصرف نوشابه دارند، انتخاب مناسب تری نسبت به نوشابه های معمولی باشد. ولی در مجموع، توصیه می شود که تا حد امکان، هیچ یک از انواع نوشابه های گازدار در سبد خرید خانوار قرار نگیرند.

آیا گاز لاکیدو متفاوت با گاز سایر نوشابه ها است؟

لاکیدو نیز مانند سایر نوشابه‌های معمولی
حاوی گاز کربنیک است.

این گاز می‌تواند باعث ایجاد مشکلات
گوارشی، کاهش جذب کلسیم و آسیب به

مینای دندان شود. [@dr.samirarabiei](https://www.instagram.com/dr.samirarabiei)

البته بدلیل اینکه لاکیدو حاوی کلسیم است،
تاثیر آن در کاهش جذب کلسیم، کمتر از
نوشابه‌های معمولی است ولی از نظر ایجاد
مشکلات گوارشی، تفاوتی با سایر نوشابه‌ها
ندارد.