

وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ

«و هر چیز زنده‌ای را از آب پدید آوردیم»

۷۰ درصد کره زمین را آب فرا گرفته است. حیات هیچ موجود زنده‌ای بدون آب میسر نیست. ۷۰ درصد وزن بدن همه انسان‌ها را آب تشکیل می‌دهد. نوشیدنی‌ها سهم عمده‌ای از نیاز روزانه بدن را تشکیل می‌دهند. کاهش مصرف آب و نهایتاً کاهش آب دریافتی باعث بروز اختلالاتی در بدن می‌گردد. مصرف روزانه آب برای عملکرد صحیح بدن، مانند دفع مواد زائد از بدن، تنظیم دما و پیشگیری از یبوست لازم است.

### انواع نوشیدنی‌ها

#### ۱. آب‌های قابل شرب

الف. آب لوله‌کشی تصفیه شده: بهترین و سالم‌ترین نوشیدنی است که پایه تمام نوشیدنی‌ها از آن می‌باشد.



ب. آب معدنی: آبی است زلال و شفاف که محتوی املاح معدنی خاص، عناصر کمیاب و دیگر ترکیبات مشخص می‌باشد و باید از منابع طبیعی مانند چشمه و نقاط حفاری شده از سفره‌های آب زیرزمینی بدست می‌آید و کلیه اقدامات احتیاطی برای جلوگیری از هر گونه آلودگی یا تاثیرات خارجی روی کیفیت آن باید انجام گیرد. مصرف آب معدنی برای نوزادان و کودکان کمتر از ۷ سال و همچنین برای تهیه شیرخشک مناسب نمی‌باشد.

### ۲. شیر

ترکیب شیر در انواع مختلف پستانداران متفاوت است و مطابق با نیازهای تغذیه‌ای نوزاد دام می‌باشد. عمده‌ترین منبع تولید شیر در دنیا شیر گاو است. تعادل و تنوع مواد مغذی در شیر باعث شده که با مصرف یک لیوان از آن در روز بتوان بخش عمده‌ای از مواد ضروری مورد نیاز بدن را تامین کرد. ۸۷ درصد



شیر را آب ۳/۵ تا ۴ درصد پروتئین ۳/۵ درصد لاکتوز یا قند شیر ۴/۷ درصد املاح و ۰/۸ درصد باقی مانده را ویتامین‌ها تشکیل می‌دهد. پروتئین موجود در شیر منبع مهمی در تامین پروتئین روزانه به حساب می‌آید به طوری که نیم‌لیتر شیر ۲۵-۲۰ درصد از کل پروتئین مورد نیاز روزانه افراد بالغ را تامین می‌کند و حاوی مقادیر قابل توجهی از تمام اسیدهای آمینه ضروری بدن می‌باشد. مصرف ۲-۳ واحد شیر و یا فراورده‌های آن حدود ۱۰۰ درصد از کل نیاز روزانه بالغین به کلسیم را برآورده می‌کند. دریافت کافی کلسیم در برنامه غذایی روزانه برای پیشگیری از پوکی استخوان ضروری است.

### انواع شیر

الف. شیرهای کم‌چرب، معمولی و پرچرب: درصد چربی موجود در شیر بسته به نیاز تغذیه‌ای افراد خاص متفاوت است افراد باید با توجه به نیازهای تغذیه‌ای خود یکی از انواع شیر را انتخاب نمایند. امروزه شیر با نسبت درصدهای متفاوت چربی موجود در بازار موجود می‌باشد. مقدار چربی شیر استاندارد یا شیر معمولی در ایران ۳/۵ درصد است. شیر کم‌چرب حدود ۱ درصد و شیر پرچرب یا شیر کامل حدود ۳/۳ درصد چربی دارد. چربی شیر حاوی ویتامین‌های محلول در چربی مثل ویتامین آ، کلسترول و

اسیدهای چرب اشباع می‌باشد. ویتامین موجود در شیر برای رشد کودکان بسیار حائز اهمیت است. طبق آخرین توصیه سازمان جهانی بهداشت ۲۵-۳۰ درصد از کل انرژی دریافتی روزانه افراد بالغ می‌تواند از روغن و چربی تامین شود که این مقدار شامل چربی شیر و لبنیات نیز می‌شود.

مصرف شیر کم‌چرب خصوصا برای افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت و افراد چاق به جای شیر معمولی توصیه می‌شود. به خاطر داشته باشید یک لیوان شیر (۲۴۰ میلی‌لیتر) در صورت پرچرب بودن ۱۵۰ کیلوکالری، در صورت داشتن چربی معمولی ۱۲۰ کیلوکالری و در صورت کم‌چرب بودن ۱۰۲ کیلوکالری تولید خواهد کرد.

**ب) شیر کم‌لاکتوز:** به طور طبیعی حساسیت به قند شیر (لاکتوز) در برخی از بزرگسالان وجود دارد. این حساسیت در اثر عدم ترشح آنزیم لاکتاز در روده انسان به وجود می‌آید. عدم تحمل لاکتوز یا حساسیت به قند شیر در اثر عدم هضم لاکتوز و باقیماندن آن در دستگاه گوارش و سپس تخمیر توسط باکتری‌های روده بزرگ موجب تولید گاز و اسید در لوله گوارش و بروز عوارض گوارشی مانند دل درد و تهوع می‌شود. اگر فردی دچار این عارضه است می‌تواند از سایر فرآورده‌های شیری مثل ماست استفاده کند همچنین اگر شیر قبل از مصرف گرم شود و یا هر روز به مقدار کم مصرف شود و به تدریج به مقدار آن اضافه شود، دستگاه گوارش آنزیم لاکتاز را تولید می‌کند و تحمل نسبت به شیر ایجاد خواهد شد. امروزه با تغییر در فرمولاسیون شیر تولید شیر کم‌لاکتوز و یا حتی بدون لاکتوز میسر شده است. خوشبختانه این فرآورده در کشور ما نیز تولید می‌شود. شیر کم‌لاکتوز به راحتی قابل هضم است و برای تمام افراد جامعه مناسب است. در این فرآورده قند لاکتوز به قندهای ساده تبدیل شده است و به همین دلیل دارای طعم شیرین می‌باشد.

**ج. شیر غنی شده:** غنی‌سازی شیر عبارت است از افزودن یک یا چند ریزمغذی به شیر که با هدف مغذی کردن آن و مصرف توسط گروه‌های خاص که در معرض کمبود ریزمغذی‌ها قرار دارد، انجام می‌شود. غنی‌سازی شیر با ویتامین‌های آ، د، ب و یا املاحی مانند کلسیم و فسفر انجام می‌شود. در هر کشوری بسته به نوع کمبودهایی که در مردم وجود دارد، نوع و مقدار ویتامین‌ها و یا املاح اضافه شده به شیر تعیین می‌شود. در کشور ما غنی‌سازی شیر با ویتامین د انجام شده است. با مصرف یک لیوان شیر غنی شده با ویتامین د ۲۵-۳۰ درصد نیاز افراد به این ویتامین برآورده می‌شود.

**د. شیر طعم‌دار:** به منظور ایجاد تنوع و تطابق با ذائقه مصرف‌کنندگان مختلف شیرهای طعم‌دار تهیه شده‌اند. شیر کاکائو و شیرهای با طعم میوه از انواع این فرآورده‌ها می‌باشند، که با اضافه کردن افزودنی‌های مجاز نظیر پودر کاکائو، شکر، کنسانتره یا آب میوه دارای کالری بیشتری است.

**ه. شیرهای پاستوریزه:** پاستوریزاسیون از نظر صنعتی یعنی حرارت دادن شیر در دمای ۷۱-۷۴ درجه سانتیگراد به مدت ۴۰ ثانیه و یا ۸۵ درجه سانتیگراد به مدت ۱۵-۲۰ ثانیه، این دما برای از بین بردن میکروب‌های بیماری‌زا و کاهش بار میکروبی شیر مناسب می‌باشد. شیر تولید شده با این روش باید در شرایط حمل زنجیره سرد منتقل و توزیع شود و مدت ماندگاری آن در یخچال ۳-۴ روز می‌باشد.

**و. شیرهای استریلیزه:** استریلیزاسیون از نظر صنعتی یعنی حرارت دادن شیر در دمای ۱۱۰-۱۲۰ درجه سانتیگراد به مدت ۱۰-۳۰ دقیقه و یا در دمای ۱۳۵-۱۵۰ درجه سانتیگراد به مدت چند ثانیه، این دما برای از بین بردن کلیه میکروب‌های بیماری‌زا و غیربیماری‌زا مناسب است شیری که تحت این شرایط تهیه می‌شود مدت ماندگاری حدود ۴ تا ۶ ماه بدون نیاز به حفظ



میوه‌هایی که دارای رنگدانه‌های ارغوانی تا قرمز هستند به دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان‌ها خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان را کاهش می‌دهد.

توصیه می‌شود این آب میوه‌ها به صورت تازه و بهداشتی در منزل تهیه شود و بلافاصله پس از تهیه شدن جهت حفظ ارزش غذایی آن را مصرف نمایند. مصرف آب میوه‌های طبیعی بازاری به دلیل احتمال وجود آلودگی‌های ثانویه و یا استفاده از یخ‌های غیربهداشتی و یا میوه‌های کپک زده توصیه نمی‌شود.

ب. آب‌میوه‌های صنعتی: انواع آب‌میوه‌های صنعتی در بسته‌بندی‌های مختلف امروزه در تمام دنیا در دسترس همه می‌باشد که عمدتاً مخلوطی از شربت غلیظ شده یا عصاره میوه همراه با آب، شکر، اسانس و ممکن است در بعضی از انواع آب میوه‌ها مقداری پالپ میوه (گوشت میوه) وجود داشته باشد. این نوع آب میوه‌ها از جهت سهولت دسترسی و مصرف آسان مورد توجه مصرف‌کنندگان می‌باشد. ولی مصرف روزانه آن به دلیل داشتن شکر زیاد و سایر افزودنی‌ها به هیچ‌وجه جانشین مناسبی برای آب میوه‌های طبیعی نمی‌باشد و توصیه می‌شود از مصرف زیاد آن خودداری گردد. آب‌میوه‌های صنعتی که فاقد شکر هستند برای مصرف مناسب ترند.



زنجیره سرد دارد ولی به محض باز شدن پاکت شیر باید در یخچال نگهداری شده و طی مدت ۳ تا ۴ روز مصرف شود.

### ۲. نوشابه‌های گازدار

تهیه نوشابه‌های گازدار ترکیبی از آب، مواد رنگی و طعم‌دهنده‌ها و گازکربنیک یا دی‌اکسیدکربن خوراکی است مصرف مستمر آن‌ها به دلیل وجود مواد رنگی و گازکربنیک سبب بروز اختلالاتی مانند پوکی استخوان، کهیر، عوارض تنفسی، گوارشی و رفتاری می‌شود. از طرفی قند موجود در این نوشابه‌ها موجب افزایش وزن، چاقی و عوارض ناشی از آن مانند دیابت، بیماری‌های قلب و عروق و... پوسیدگی دندان به ویژه در کودکان و نوجوانان می‌شود. لذا از مصرف مداوم این نوشیدنی‌ها باید خودداری گردد. سود سرشار از تهیه این نوشیدنی‌ها باعث تولد انواع این نوشابه‌ها شده به طوری که تبلیغات غیرواقعی و ظاهر فریب باعث جلب مشتری‌های بسیار خصوصاً کودکان و نوجوانان شده است، مصرف بی‌رویه این نوشیدنی‌ها خطرناک و آسیب‌های جدی را به دنبال خواهد داشت.



### ۳. آب میوه

#### انواع آب میوه‌ها

الف. آب‌میوه‌های تازه و طبیعی: این نوع از آب میوه‌ها از جمله نوشیدنی‌های سالم و مغذی هستند که سرشار از ویتامین‌ها، موادمعدنی و رنگدانه‌های گیاهی هستند که تامین‌کننده بخشی از نیاز بدن به این مواد می‌باشد نوشیدن آب میوه‌های غنی از ویتامین ث مانند آب مرکبات به جذب آهن کمک می‌کند و نوشیدن آب

#### ۴. انواع دوغ

**الف. دوغ ساده و بدون گاز:** نوعی نوشیدنی است که پایه لبنی دارد و بیشترین مصرف و تنوع را در کشور ما دارد. دوغ به دلیل دارا بودن کلسیم و انواع ویتامین‌ها می‌تواند از بروز کمبود این ریزمغذی‌ها پیشگیری نماید. مصرف یک لیوان دوغ یک چهارم نیاز روزانه بدن به کلسیم را تامین می‌کند.

**ب. دوغ‌های گازدار و با اسانس:** دوغ گازدار  $CO_2$  اگرچه ممکن است طعم بهتری داشته باشد اما این گاز ارزش غذایی آن را می‌کاهد و پس از مصرف، آزاد شدن گاز  $CO_2$  در معده سبب ناراحتی‌های گوارشی می‌شود. دوغ‌های با اسانس‌های نعنا، آویشن و... برای تشویق به مصرف دوغ مناسب هستند.

**ج. دوغ کفیر:** دوغی است که حاصل تخمیر باکتری به نام پروبیوتیک در شیر می‌باشد. پروبیوتیک‌ها باکتری‌های زنده و مفیدی هستند که می‌توانند در پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌ها مفید باشند دوغ کفیر می‌تواند. جانشین مناسبی برای کسانی باشد که روزانه از شیر استفاده نمی‌کنند. نکته قابل توجه برای تمامی دوغ‌ها این است که رنگ دوغ بایدسفید، سفید شیری و از نظر طعم و بو مطبوع و فاقد هرگونه طعم و بوی خارجی باشد. توصیه می‌شود در صورت تمایل به مصرف دوغ نوع کفیر و یا دوغ‌های ساده و کم‌نمک و بدون گاز را انتخاب نمایید.

#### ۵. انواع چای

یکی از پرمصرف‌ترین نوشیدنی‌ها در دنیا و خصوصاً در کشورهای آسیایی مانند ایران چای می‌باشد. روزانه بیش از یک میلیارد فنجان چای در دنیا مصرف می‌شود. وجود کافئین، فلوئور و به خصوص آنتی‌اکسیدان‌ها و تانن‌ها از بروز برخی سرطان‌ها پیشگیری می‌کند. نکته حائز اهمیت این است که مصرف بیش از ۳ فنجان چای به دلیل دریافت کافئین زیاد، قند و یا شکر که همراه با چای مصرف می‌شود و همچنین کاهش جذب آهن موجود در مواد غذایی توصیه نمی‌شود. عادت به مصرف روزانه چای در کودکان می‌تواند به مرور باعث کم‌اشتهایی و کم‌آبی بدن در آنان گردد.

**الف. چای سفید:** این نوع از چای بیشترین مقادیر آنتی‌اکسیدان‌ها و کمترین مقدار کافئین را در مقایسه با سایر چای‌ها دارا می‌باشد و به دلیل عدم انجام فرایندهای مرسوم رنگ سفید آن غالب است.

**ب. چای سبز:** نوعی چای است که آنزیم‌های موجود در برگ سبز چای را به وسیله بخار غیرفعال می‌کنند. بنابراین مقدار پلی‌فنل‌ها یا همان آنتی‌اکسیدان موجود در برگ سبز چای بیشتر از چای سیاه بوده و خواص در مانی آن بیشتر است. اثربخشی چای سبز زمانی است که روزانه دو فنجان به صورت مستمر مصرف شود.



ج. چای سیاه: پرطرفدارترین و پرمصرف‌ترین گونه چای در دنیا چای سیاه یا چای تخمیر شده می‌باشد. که به دلیل داشتن کافئین در رفع خستگی و خواب آلودگی موثر می‌باشد. یک فنجان چای سیاه حدود ۶۰ میلی گرم کافئین دارد.

چ. چای‌های طعم‌دار: انواع چایی‌های که با طعم میوه و یا مخلوط بعضی میوه‌ها است که این نوع از چای اگر مخلوط با میوه‌های خشک طبیعی یا ادویه (دارچین، هل) تهیه شده باشد دارای طعم خوب و خواص آنتی‌اکسیدانی مضاعف نیز خواهد بود، در صورتیکه فقط از اسانس میوه و یا ادویه‌ها استفاده شود مصرف زیاد آن توصیه نمی‌شود.



#### ۶. قهوه و نسکافه

نسکافه در واقع یک نوع قهوه فوری است که مصرف آن در کشور ما روبه افزایش است. حدود ۹۵ میلی گرم کافئین در یک فنجان قهوه وجود دارد.

#### ۷. انواع شربت‌ها

الف. شربت‌های خانگی و سنتی: یکی از بهترین نوشیدنی‌ها که سابقه در سنت‌های ما ایرانیان دارد تهیه و استفاده از شربت‌های خانگی مانند انواع شربت آلبالو، به لیمو، لیمو، خاکشیر، گلاب، سکنجبین و... می‌باشد به شرط اینکه از شکر کم تهیه شده باشد می‌تواند یک نوشیدنی سالم و گوارا می‌باشد.

از آن جا که این روزها شربت‌های سنتی توسط برخی دستفروشان در گوشه و کنار خیابان‌ها در شرایط کاملاً غیربهداشتی با یخ‌ها و آب آلوده تهیه و عرضه می‌شوند بنابراین بهتر است این شربت‌ها را به صورت خانگی تهیه و برای خارج از منزل همراه ببرید.

ب. شربت‌های صنعتی و بازاری: امروزه به دلیل پیشرفت‌های اقتصادی و حضور زنان در عرصه‌های کار و عدم وجود فرصت کافی برای پاره‌ای از فعالیت‌های مربوط به طبخ غذا و یا انواع نوشیدنی‌ها مصرف انواع شربت‌های صنعتی افزایش داشته است. این شربت‌ها به دلیل داشتن رنگ، افزودنی و شکر زیاد جایگزین مناسبی برای یک نوشیدنی سالم نیست، لذا توصیه می‌شود مصرف اینگونه نوشیدنی‌ها به حداقل برسد.

#### ۸. دم‌نوش‌ها

دم‌نوش‌ها هم از خانواده نوشیدنی‌ها است که البته برخلاف بیشتر نوشیدنی‌ها به صورت گرم مصرف می‌شود و قسمت‌های مختلف گیاه شامل ریشه، ساقه و برگ مورد استفاده قرار می‌گیرد. بیشتر دم‌نوش‌ها خاصیت درمانی داشته و جزء نوشیدنی‌های روزانه به حساب نمی‌آیند. مصرف این نوع از نوشیدنی‌ها باید با دقت کامل صورت گیرد برای مثال گیاه مورد نظر نه تنها از نظر ظاهر بلکه از نظر رنگ، بهداشت، شرایط نگهداری و نحوه تهیه آن که بتواند



بیشترین تاثیرگذاری را داشته باشد باید مورد توجه قرار گیرد. امروزه برای سهولت در مصرف بعضی از این دم‌نوش‌ها به صورت دم‌نوش‌های فوری (کیسه‌ای) تهیه شده است. نکته حائز

اهمیت این است که این دم‌نوش‌ها را هم باید با قند و یا شکر کم مصرف کرد.



## نقش نوشیدنی ها در سلامت



### توصیه‌های کاربردی و تغذیه‌ای برای اطمینان از کفایت دریافت مایعات روزانه:

۱. روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب ساده و سالم بنوشید.
۲. شیر پاستوریزه به دلیل داشتن درصد بالای آب و کلسیم و پروتئین یک نوشیدنی بسیار خوب می‌باشد.
۳. مصرف انواع نوشابه‌های گازدار و آب‌میوه‌های صنعتی را به دلیل داشتن گاز، مواد رنگی، مواد نگهدارنده و شکر محدود کنید.
۴. نوشیدن انواع دوغ کم نمک یا ترجیحاً دوغ کفیر، شربت‌های خانگی کم‌شیرین (شربت گلاب، آلبیمو، خاکشیر و...) علاوه برداشتن ارزش غذایی و رفع تشنگی می‌تواند مقداری از نیاز روزانه بدن را به مایعات تامین نماید.
۵. از نوشیدن چای، قهوه یا هر نوع دم نوش گیاهی بلافاصله قبل و یا بعد از غذا به دلیل کاهش جذب آهن غذا خودداری کنید.
۶. آب بهترین نوشیدنی هنگام مصرف دارو است.
۷. نوشابه‌های گازدار، آب‌میوه‌ها و شربت‌های صنعتی و تجاری جایگزین مناسبی برای دریافت مایعات روزانه نیست.
۸. در صورت مشکلات گوارشی (عدم تحمل لاکتوز شیر) هنگام مصرف شیر می‌توانید از شیرهای کم‌لاکتوز یا بی‌لاکتوز استفاده کنید.
۹. کودکان خود را عادت دهید روزانه آب، شیر و دوغ ساده مصرف کنند و ذائقه آنان را با سایر نوشیدنی‌ها آشنا نکنید.
۱۰. اگر شاغل هستید همواره یک پارچ یا بطری آب روی میز کار خود داشته باشید و به طور مرتب آب بنوشید.
۱۱. همواره یک بطری آب همراه خود داشته باشید.
۱۲. از نوشیدن آب‌های یخ زده در بطری‌های یکبار مصرف و یا آب‌های موجود در بطری‌هایی که ساعت‌های زیاد در معرض تابش نور خورشید قرار گرفته خودداری کنید.
۱۳. در طول انجام ورزش به فاصله هر ده تا پانزده دقیقه کمی آب بنوشید.
۱۴. در مناطق گرمسیر و یا در فصول گرم سال بیشتر آب بنوشید.