

UỐNG SỮA HÀNG NGÀY ĐỂ KHỎE MẠNH HƠN

(Socola.vn) – Theo kết quả của một nghiên cứu mới đây, hầu hết các bé gái trong độ tuổi teen (13-19 tuổi) đều rơi vào tình trạng thiếu i-ốt, và điều này có thể ảnh hưởng không tốt đến quá trình phát triển não bộ của các thế hệ

Các chuyên gia cho rằng, nguyên nhân của sự thiếu i-ốt là do các bé gái uống ít sữa. Tuy nhiên, không chỉ các bé gái, mà tất cả chúng ta đều đang có xu hướng cắt giảm hàm lượng sữa trong khẩu phần ăn của mình. Có người không uống sữa do sợ béo, có người lại không uống được sữa. Hạn chế uống sữa có phải là một thói quen tốt hay không? Nó có gây ra vấn đề gì về sức khỏe không? Chúng ta hãy cùng nghe ý kiến tư vấn của các chuyên gia nhé!

Có phải sữa chỉ dành cho trẻ nhỏ?

Elisabeth Weichselbaum, thành viên của Quỹ Dinh dưỡng nước Anh, cho rằng, không uống sữa là một sai lầm lớn của chúng ta. Sữa là một nguồn dinh dưỡng quý giá. Trung bình một cốc sữa cung cấp cho chúng ta khoảng 1/2 hàm lượng i-ốt cần thiết cho cơ thể mỗi ngày để hỗ trợ quá trình trao đổi chất và bảo vệ sức khỏe tuyến giáp. Ngoài ra, sữa còn là một nguồn canxi dồi dào.

Một người trưởng thành cần 3 khẩu phần ăn làm từ sữa mỗi ngày để đảm bảo nhu cầu canxi (một cốc sữa hàm lượng 200ml = 1 khẩu phần sữa). Như vậy mỗi ngày, người lớn cần uống ít nhất 3 cốc sữa. Mặc dù ngoài sữa uống còn có rất nhiều sản phẩm có nguồn gốc từ bơ sữa, nhưng sữa uống là nguồn thức ăn giàu dinh dưỡng nhất.

Người lớn nên uống 3 cốc sữa mỗi ngày.

Ngoài canxi, uống sữa còn bổ sung cho cơ thể chúng ta những chất dinh dưỡng thiết yếu khác như vitamin A, vitamin C, vitamin D, vitamin E, vitamin K, vitamin nhóm B, magie, kẽm, và kali.

Anna Raymond thuộc Hiệp hội Dinh dưỡng nước Anh cho hay: “Không có sữa, chúng ta vẫn có thể sống bình thường. Tuy nhiên, uống sữa thật sự là một trong những phương pháp bổ sung dưỡng chất hiệu quả và thuận tiện nhất. Nếu bạn không thích uống sữa, bạn vẫn phải bổ sung vitamin và các khoáng chất thiết yếu cho cơ thể từ những nguồn khác nếu không bạn sẽ bị thiếu hụt những chất ấy”.

Uống sữa có làm cho bạn béo hơn không?

Sữa không phải là một tác nhân gây béo phì như mọi người vẫn nghĩ. Thậm chí sữa nguyên chất với 134 đơn vị calo/ 1 cốc (200ml) cũng không phải là “kẻ thù” cho vòng eo của bạn. Thành phần calo và đường có trong một cốc sữa cũng không nhiều bằng calo và đường có trong một thỏi sô cô la. Một cốc sữa đã tách kem chỉ bao gồm 68 đơn vị calo.

Trên thực tế, sữa không phải là một thực phẩm giàu chất béo (với khoảng 5% chất béo hoặc cao hơn). Thành phần chất béo có trong sữa nguyên chất là 3,5% và sữa tách kem là 0,3%.

Tôi có thể uống sữa ít béo thay cho sữa thông thường không?

Nếu muốn giảm cân, bạn có thể uống sữa ít béo. Nó cũng sẽ giúp bạn giảm số lượng chất béo bão hòa tiêu thụ trong ngày. Hàng ngày, cơ thể bạn đã được cung cấp khá nhiều lượng chất béo bão hòa từ các sản phẩm bơ và thịt, do đó, các chuyên gia khuyến cáo bạn cũng không nên uống quá nhiều sữa nguyên chất.

Thêm nữa, thành phần dinh dưỡng của sữa ít béo cũng không kém gì sữa nguyên chất.

Sữa hữu cơ hay sữa đậu nành tốt hơn?

Một nghiên cứu được đăng tải trên Tạp chí Dairy Science do các nhà khoa học thuộc Đại học

Newcastle thực hiện cho thấy, hàm lượng các axit béo cần thiết trong sữa hữu cơ cao hơn ở sữa độn này. Các axit béo này rất tốt cho sức khỏe, nhất là với sự phát triển của trẻ sơ sinh.