


شیر کم چرب بهتره یا شیر پر چرب؟

داشتن چربی بیشتر، بر طعم شیر تاثیر می گذارد و شیر پر چرب با داشتن میزان چربی بالاتر، طعم بهتری نسبت به شیرهای کم چرب دارد.

اما...!

یکی از مهم ترین معایب این نوشیدنی داشتن چربی بالای آن می باشد زیرا چربی موجود در انواع لبنیات، از نوع اشباع شده است و این نوع چربی ریسک ابتلا به انواع بیماری های قلبی را افزایش می دهد.





شیر کم چرب و پر چرب هر دو به یک میزان پروتئین دارند .

اما...!

شیر کم چرب انتخاب بهتری می باشد زیرا علاوه بر تأمین پروتئین ، کالری و چربی کمتری دارد . همچنین میزان کلسیم ، پتاسیم و فسفر شیر کم چرب، بیشتر از شیر پر چرب است و به همین خاطر، با مصرف روزانه شیر کم چرب، بدن می تواند میزان بیشتری از انواع مواد معدنی را به خود جذب کند.