



وزارت جهاد کشاورزی
سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج کشاورزی
معاونت ترویج

ارزش تغذیه‌ای و درمانی شیر بز



مؤسسه تحقیقات علوم دامی کشور

۱۳۹۶

مقدمه

شیر، ارزان‌ترین منبع پروتئین حیوانی است که می‌تواند مورد استفاده انسان قرار گیرد. مصرف شیر و فرآورده‌های آن منجر به افزایش طول عمر، افزایش بازده جسمی و فکری، جلوگیری از بیماری‌های عفونی، کاهش بیماری‌های استخوانی و رشد مطلوب کودکان و نوجوانان می‌شود.

شیر بُز، کامل‌ترین ماده‌ی خوراکی شناخته شده بوده و دارای انواع ویتامین‌ها، مواد معدنی، پروتئین‌ها و چربی‌ها است. هضم شیر بُز در بدن انسان ۲۰ دقیقه طول می‌کشد؛ در صورتی که این زمان برای هضم شیر گاو ۲-۳ ساعت است.

بر اساس آمار منتشر شده توسط مرکز آمار ایران، در سال ۱۳۹۰ شیر بُز ۳/۱ درصد از کل شیر تولیدی کشور را شامل شده است. این مقدار در سال ۱۳۹۵ به ۵ درصد رسید و پیش‌بینی می‌شود تا سال ۱۴۰۰ به ۱۰ درصد برسد. از این‌رو، با توسعه‌ی پرورش بُز شیرده، انتظار می‌رود مصرف سرانه‌ی شیر در کشور - که هم‌اینک ۹۵ کیلوگرم بوده و تا مقدار توصیه شده ۱۵۰ کیلوگرم فاصله‌ی زیادی دارد- افزایش یابد.

این نوشتار قصد شناساندن مزیت‌های مصرف شیر بُز را داشته و امید دارد که با معرفی ارزش تغذیه‌ای و درمانی این نوع شیر، به این هدف نایل شود.

ارزش غذایی شیر بُز

بُز، از قدیمی‌ترین دام‌های اهلی شده است و هنوز نقش مهمی در تغذیه انسان دارد. هنگام مقایسه‌ی شیر بُز با شیر گاو و انسان شباهت شیر بُز به شیر گاو از جنبه ترکیبات اصلی بیش‌تر به چشم می‌خورد؛ ولی این ۲ نوع شیر، اختلاف‌های زیادی از جنبه‌های جزئی‌تر با هم دارند. این تفاوت‌ها باعث شده است که ارزش تغذیه‌ای و درمانی شیر بُز مشابه شیر انسان باشد (جدول ۱).

جدول ۱ - مقایسه شیر بُز با شیر گاو و انسان (در یک لیوان ۲۵۰ گرم)

شیر انسان	شیر گاو	شیر بُز	شاخص
۱۷۲	۱۴۶	۱۶۸	انرژی (کیلو کالری)
۵/۲	۹/۷	۷/۸	پروتئین (گرم)
۸/۱۰	۹/۷	۱۰/۱	چربی (گرم)
۱۷/۰	۱۱/۰	۱۰/۹	کربوهیدرات (گرم)
۱۲	۱۲	۲	فولیک اسید (میکروگرم)
۳/۱۲	۰	۲/۳	(میلی گرم) C ویتامین
۴۲	۹۸	۱۲۲	سدیم (میلی گرم)
۰/۰۷	۰/۰۷	۰/۱۲	آهن (میلی گرم)
۷۹	۲۷۶	۳۲۷	کلسیم (میلی گرم)

Source: U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2004. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 17.

شیر بُز، شیری است خوشمزه و گاهی با ته مزه‌ی نمکی. شیر بُز حاوی مواد مغذی زیادی است که برای سلامتی انسان بسیار مفید است. ترکیبات موجود در شیر بُز توانایی سوخت و ساز آهن و مس را به خصوص در افراد مبتلا به مشکلات گوارشی و جذب، افزایش می‌دهد. شیر بُز، با داشتن بعضی ترکیبات مفید به تقویت قدرت ایمنی بدن کمک می‌کند. شیر بُز، میزان کلسترول را کاهش می‌دهد و میزان تری گلیسیریدها و ترانس آمیناز خون را در سطح مناسبی ثابت نگه می‌دارد. شیر بُز در مقایسه با شیر گاو لاکتوز کم‌تری دارد و خیلی راحت‌تر از آن جذب می‌شود. به همین دلیل برای مصرف افرادی که به آن حساسیت داشته و نمی‌توانند آن را تحمل کنند بسیار مناسب است. پروتئین‌های خاصی که در شیر گاو باعث ایجاد واکنش‌های حساسیتی می‌شوند، در شیر بُز بسیار کمترند.

افراد بسیاری پس از مصرف شیر گاو دچار نفخ و ناراحتی گوارشی می‌شوند. مصرف شیر پاستوریزه گاو نیز به دلیل استفاده از هورمون‌های رشد، آنتی بیوتیک‌ها و واکسن‌های مختلف در دامداری‌ها، در بسیاری از افراد آلرژی ایجاد می‌کند. از این رو، شیر بُز جایگزین خوبی برای شیر گاو است. هم‌چنین افرادی که به شیر گاو حساسیت دارند، می‌توانند شیر بُز را جایگزین آن کنند. شیر بز برای اصلاح جمعیت میکروبی روده نیز، مفید است.

شیر بُز، سرشار از کلسیم و فسفر است که به راحتی در بافت استخوان‌ها نفوذ کرده و باعث تقویت آن‌ها می‌شود. مصرف منظم شیر بُز تأثیر مثبتی بر سوخت و ساز آهن، کلسیم، فسفر و منیزیم دارد. شیر بُز، دارای مقدار زیادی اسیدآمینه تریپتوفان است که جذب کلسیم را بهبود می‌بخشد.

از شیر بُز به عنوان منبعی برای سدیم بیو آرگانیک یاد می‌شود. این عنصر مسئول قدرت، انعطاف پذیری و نشاط خاص بُز است. سدیم بیو آرگانیک، یک عنصر مهم برای متحرک و نرم نگه داشتن مفاصل نیز است؛ به همین دلیل از گذشته‌های دور، از شیر بُز برای تغذیه و بازسازی سیستم عصبی استفاده شده است. شیر بُز، هم‌چنین حاوی میزان قابل توجهی روی و مس می‌باشد. سلنیوم موجود در شیر بُز نیز در تقویت سیستم ایمنی بدن و حفظ عملکرد صحیح آن نقش اساسی دارد. این ریز مغذی‌ها برای پیشگیری از بیماری‌های سیستم عصبی مانند پارکینسون، آلزایمر و اسکیزوفرنی نیز مفید هستند.

نتیجه‌گیری

شیر بُز، از کیفیت تغذیه‌ای مطلوبی برخوردار است. توصیه می‌شود افرادی که نسبت به مصرف شیر گاو حساسیت/آلرژی دارند و یا نمی‌توانند آن را تحمل کنند و نیز افرادی که مبتلا به پوکی استخوان هستند، به طور مرتب شیر بُز و فرآورده‌های آن را مصرف کنند.



هر یک لیوان (۲۵۰ گرم) شیر بُز، ترکیبات زیر را دارد:

۱۸۰ کیلوکالری انرژی، ۷/۵ درصد نیاز روزانه

۱۱ گرم کربوهیدرات، ۴ درصد نیاز روزانه

۹ گرم پروتئین، ۱۲ درصد نیاز روزانه

۱۰ گرم چربی، ۱۸ درصد نیاز روزانه

۲۷ میلی‌گرم کلسترول، ۱۰ درصد نیاز روزانه

۳۲۷ میلی‌گرم کلسیم، ۳۳ درصد نیاز روزانه

۲۷۱ میلی‌گرم فسفر، ۲۷ درصد نیاز روزانه

۳۴/۲ میلی‌گرم منیزیم، ۹ درصد نیاز روزانه

۴۹۸ میلی‌گرم پتاسیم، ۱۴ درصد نیاز روزانه

۱۲ میلی‌گرم سدیم، ۵ درصد نیاز روزانه

۰/۱ میلی‌گرم مس، ۵ درصد نیاز روزانه

۰/۷ میلی‌گرم روی، ۵ درصد نیاز روزانه

۰/۳ میلی‌گرم ویتامین B2، ۲۰ درصد نیاز روزانه

۲/۳ میلی‌گرم ویتامین C، ۵ درصد نیاز روزانه

۴۸۳ واحد بین‌المللی (IU) ویتامین A، ۱۰ درصد نیاز روزانه

۲۹ واحد بین‌المللی (IU) ویتامین D، ۷ درصد نیاز روزانه

Source: U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2004. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 21



عنوان	: ارزش تغذیه‌ای و درمانی شیر بُز
نویسندگان	: امیررضا شویکلو، حمیدرضا مهدوی عادل
ویراستار ترویجی	: نصیبه پورفاتیح
مدیر داخلی	: شیوا پارسا نیک
تهیه شده در	: مؤسسه تحقیقات علوم دامی کشور - دفتر شبکه دانش و رسانه‌های ترویجی
ناشر	: نشر آموزش کشاورزی
شمارگان	: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ	: اول / ۱۳۹۶
قیمت	: رایگان
مسئولیت صحت مطالب با نویسندگان است.	

نشانی: تهران، بزرگراه شهید چمران، خیابان یمن، پلاک ۱ و ۲، معاونت ترویج،

صندوق پستی: ۱۱۱۳-۱۹۳۹۵، تلفکس: ۰۲۱-۲۲۴۱۳۹۲۳