



پنجشنبه

پگاه در رسانه

news

گزیده اخبار و رویدادها

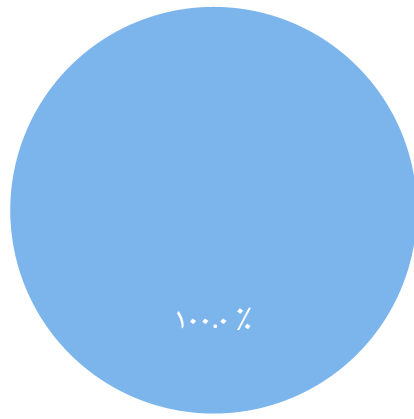
بوطن شرکت صنایع شیر ایران (پگاه) و شرکتهای تابعه



۱۳۹۹/۱۱/۱۵ - ۱۳۹۹/۱۱/۱۶

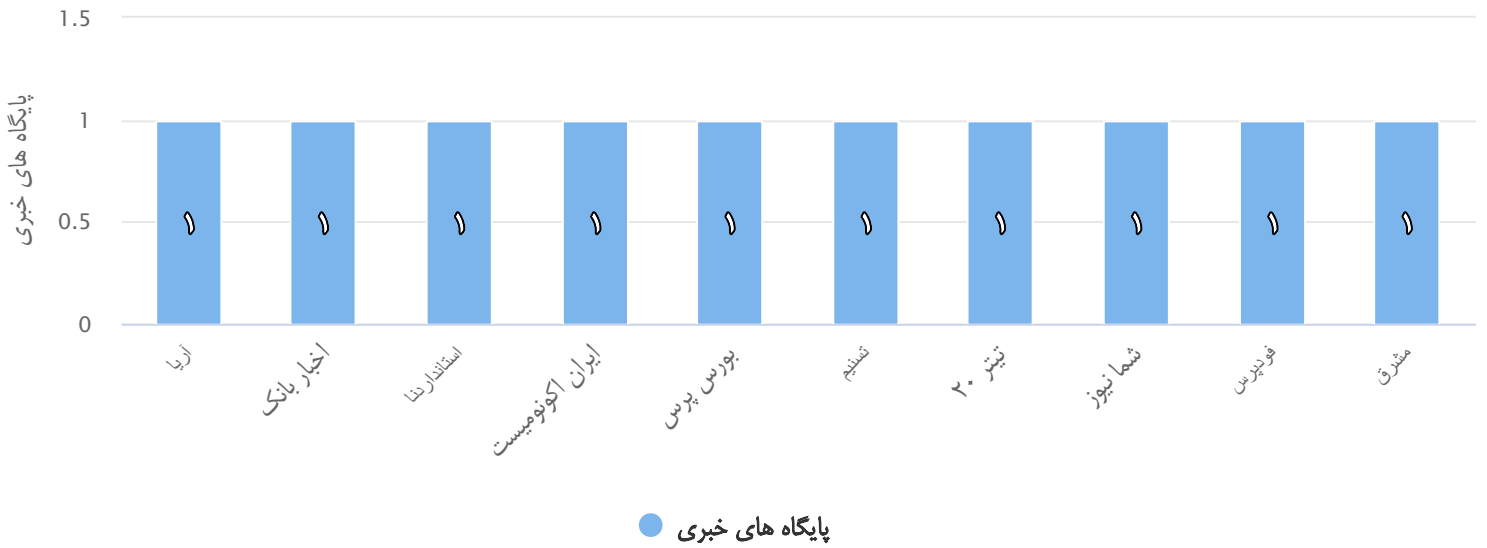


درصد فراوانی اخبار بولتن به تفکیک نوع رسانه



● خبرگزاری

نمودار توزیع فراوانی مطالب منتشره در پایگاه های خبری



● پایگاه های خبری

Highcharts.com

نمودار توزیع فراوانی مطالب منتشره در روزنامه ها

روزنامه ها

● روزنامه ها

Highcharts.com

پگاه

۵	استانداردنا ۱۷:۰۰	مدیرکل استاندارد: همدان پرچمدار محصولات «حلال» در کشور است	
۶	اخبار بانک ۱۵:۵۸	"کزغال" کشف قیمت شد	
۷	بورس پرس ۱۵:۱۰	"کزغال" با ۲۰۵۰ تومان کشف قیمت شد / عدم تغییر رکورد خریداران	
۸	مشرق ۱۵:۰۵	بالاترین و پایین ترین رشد قیمت در بورس ۱۵ بهمن ۹۹	
۹	ایران اکونومیست ۱۳:۰۷	اسامی سهام بورس با بالاترین و پایین ترین رشد قیمت امروز ۱۵ بهمن	
۱۰	تسنیم ۱۲:۵۸	اسامی سهام بورس با بالاترین و پایین ترین رشد قیمت امروز ۹۹/۱۱/۱۵	
۱۱	فودپرس ۱۲:۲۲	روزی چقدر شیر و لبنیات بخوریم؟	
۱۲	شما نیوز ۱۲:۲۲	روزی چقدر شیر و لبنیات بخوریم؟	
۱۳	آریا ۱۲:۰۸	روزی چقدر شیر و لبنیات بخوریم؟	
۱۴	تیترا ۱۱:۴۷	روزی چقدر شیر و لبنیات بخوریم؟	

پگاہ



استانداردنا

۱۳۹۹/۱۱/۱۵

۱۷:۰۰



بدون تصویر

مدیرکل استاندارد: همدان پرچمدار محصولات «حلال» در کشور است

مدیرکل استاندارد استان با اشاره به بهره مندی پنج محصول تولیدی استان از پروانه نشان حلال، گفت: همدان از این لحاظ در کشور پرچم دار است

مدیرکل استاندارد استان با اشاره به بهره مندی پنج محصول تولیدی استان از پروانه نشان حلال، گفت: همدان از این لحاظ در کشور پرچم دار است محمد مددی روز سه شنبه در حاشیه بازدید از واحدهای تولیدی «شیر پگاه» و «صنایع غذایی سحر» همدان، اظهار داشت: سه پروانه نشان حلال برای محصولات کارخانه پگاه صادر شده و محصولات «شیر پاستوریزه»، کره غیرلاکتیکی و شیر استرلیزه این واحد با نشان حلال توزیع می‌شود وی گفت: ۲ پروانه نشان حلال برای محصولات کشتارگاه گوشت‌آوران در سال جاری صادر شده و برای محصول رب گوجه فرنگی کارخانه سحر نیز در مراحل بازرسی های اولیه هستیم مدیرکل استاندارد همدان خاطر نشان کرد: استان همدان با همکاری و تعامل واحدهای تولیدی بیشترین پروانه نشان حلال کشور را صادر کرده است او افزود: واحدهایی که موفق به اخذ این نشان می‌شوند، می‌توانند در زمینه صادرات غذای حلال به کشورهای مسلمان و کشورهای غیر مسلمان فعالیت خود را توسعه بدهند مددی تصریح کرد: براساس قانون، سازمان ملی استاندارد ایران به‌عنوان تنها مرجع رسمی اعطای نشان حلال است و این پروانه را برای برخی از واحدهای تولید کننده متقاضی که شرایط لازم را داشته باشند، صادر میکند حلال نام مجموعه ای از علائم تجاری است که بر روی محصولات غذایی قید می‌شود این نام برگرفته از معنی غذای حلال است که در دین اسلام آمده و به عنوان یک نشان جهانی از طرف کشورهای اسلامی مطرح شده و بر روی موادی از جمله غذا، دارو، مواد بهداشتی و مواد آرایشی درج می‌شود



بدون تصویر

"کزغال" کشف قیمت شد

با آغاز فرایند عرضه اولیه ۱۰ درصد سهام زغال سنگ پرورده طبس، هر سهم این شرکت با دامنه ۱۹۵۰ تا ۲۰۵۰ تومان و تکرار رویه جدید در تخصیص سهام عرضه اولیه و کاهش خریداران، کشف قیمت شد.

به گزارش اخباربانک، با آغاز فرآیند عرضه اولیه ۱۰ درصد از سهام زغال سنگ پرورده طبس به عنوان بیست و ششمین شرکت جدید در نهایت هر سهم کزغال با میانگین دامنه ۱۹۵۰ تا ۲۰۵۰ تومان کشف قیمت شد.

این عرضه شامل ۲۰۰ میلیون سهم کزغال با محدوده قیمتی ۱۹۵۰ تا ۲۰۵۰ تومانی هر سهم و سهمیه ۶۰ سهمی هر فرد حقیقی و حقوقی بود که به هر کد معاملاتی، تعداد و قیمت درخواستی از سوی فرد تخصیص داده شد که تکرار رویه جدید تخصیص سهام در عرضه های اولیه محسوب بوده و برای دومین بار (بعد از گروه مالی سپهر صادرات) اعمال شد.

به این ترتیب، سه میلیون و ۷۲۶ هزار و ۱۳۰ نفر خریدار کزغال شدند تا نه تنها رکورد تعداد مشارکت کنندگان در عرضه اولیه شرکت برق و انرژی پیوند گستر پارس با ۵ میلیون و ۵۹۴ هزار و ۱۰ نفر خریدار در ۱۲ شهریور همچنان پابرجا بماند، بلکه با کاهش ۴۷۰ هزار نفری نسبت به عرضه اولیه سپیدار، رکورد منفی هم ثبت شود.

بنابراین گزارش، طی سال جاری سهام ۲۵ شرکت سرمایه گذاری صبا تامین، شستا، پگاه گیلان، لاستیک یزد، پلیمر آریاساسول، سرمایه گذاری پویا، سرمایه گذاری سیمان تامین، لیزینگ پارسین، رایان هم افزا، تولید نیروی برق آبادان، توسعه مسیر برق گیلان، زرماکارون، پتروشیمی ارومیه، تامین سرمایه امین، کشاورزی و دامپروری ملارد شیر، بهساز کاشانه تهران، تهیه و توزیع غذای دنا آفرین فدک، برق و انرژی پیوند گستر پارس، کیا الکتروود شرق، توسعه و عمران امید، سرمایه گذاری گروه مالی سپهر صادرات، چوب خزر کاسپین، مدیریت سرمایه گذاری کوثر بهمن، پتروشیمی بوعلی سینا و سپیدار سیستم آسیا عرضه اولیه شده و زغال سنگ پرورده طبس بیست و ششمین شرکت تازه وارد سال بشمار می رود.



بورس پرس

۱۳۹۹/۱۱/۱۵

۱۵:۱۰

"کزغال" با ۲۰۵۰ تومان کشف قیمت شد / عدم تغییر رکورد خریداران

با آغاز فرایند عرضه اولیه ۱۰ درصد سهام زغال سنگ پرورده طبس هر سهم این شرکت ۲۰۵۰ تومان کشف قیمت شد

به گزارش پایگاه خبری بورس پرس ، با آغاز فرآیند عرضه اولیه ۱۰ درصد از سهام زغال سنگ پرورده طبس به عنوان بیست و ششمین شرکت جدید در نهایت هر سهم کزغال ۲۰۵۰ تومان کشف قیمت شد این عرضه شامل ۲۰۰ میلیون سهم کزغال با محدوده قیمتی ۱۹۵۰ تا ۲۰۵۰ تومانی هر سهم و سهمیه ۶۰ سهمی هر فرد حقیقی و حقوقی بود که به هر کد معاملاتی ، تعداد و قیمت درخواستی از سوی فرد تخصیص داده شد به این ترتیب ، سه میلیون و ۷۲۶ هزار و ۱۳۰ نفر خریدار کزغال شدند تا رکورد تعداد مشارکت کنندگان در عرضه اولیه شرکت برق و انرژی پیوند گستر پارس با ۵ میلیون و ۵۹۴ هزار و ۱۰ نفر خریدار در ۱۲ شهریور همچنان پابرجا بماند

بنابراین گزارش ، طی سال جاری سهام ۲۵ شرکت سرمایه گذاری صبا تامین ، شستا ، پگاه گیلان ، لاستیک یزد ، پلیمر آریاساسول ، سرمایه گذاری پویا ، سرمایه گذاری سیمان تامین ، لیزینگ پارسین ، رایان هم افزا ، تولید نیروی برق آبادان ، توسعه مسیر برق گیلان ، زرماکارون ، پتروشیمی ارومیه ، تامین سرمایه امین ، کشاورزی و دامپروری ملارد شیر ، بهساز کاشانه تهران ، تهیه و توزیع غذای دنا آفرین فدک ، برق و انرژی پیوند گستر پارس ، کیا الکتروود شرق ، توسعه و عمران امید ، سرمایه گذاری گروه مالی سپهر صادرات ، چوب خزر کاسپین ، مدیریت سرمایه گذاری کوثر بهمن ، پتروشیمی بوعلی سینا و سپیدار سیستم آسیا عرضه اولیه شده و زغال سنگ پرورده طبس بیست و ششمین شرکت تازه وارد سال بشمار می رود . تلگرام اصلی بورس پرس : [t me/boursepressir](https://t.me/boursepressir) انتهای پیام



مشرق

۱۳۹۹/۱۱/۱۵

۱۵:۰۵



بدون تصویر

بالاترین و پایین ترین رشد قیمت در بورس ۱۵ بهمن ۹۹

امروز سهامداران شرکت های خوراک دام پارس ، درخشان تهران و کربن ایران در بورس و معامله گران شرکت های **شیر پاستوریزه** پگاه گلستان و شهرسازی و خانه سازی باغمیشه در فرابورس بیشترین سود را کسب کردند .

به گزارش سرویس بورس مشرق ، شاخص بورس در جریان معاملات امروز بورس با افت ۳۲ هزار و ۴۷ واحدی در ارتفاع یک میلیون و ۱۷۳ هزار و ۴۱۹ واحد به کار خود پایان داد و بیش از ۸ میلیارد و ۷۱۰ میلیون سهم و حق تقدم به ارزش ۸ هزار و ۵۴۳ میلیارد تومان در یک میلیون و ۷۶ هزار نوبت مورد دادوستد قرار گرفت بیشتر بخوانید : نمادهای تاثیرگذار امروز ۱۵ بهمن ۹۹ در بورس بر این اساس سهامداران شرکت های خوراک دام پارس ، درخشان تهران و کربن ایران بیشترین رشد قیمت را در بورس اوراق بهادار داشتند و در مقابل دارندگان سهام شرکت های معدنی دماوند ، نیروکهر و ریخته گری تراکتورسازی ایران بیشترین افت را تجربه کردند این گزارش می افزاید : در بازارهای فرابورس ایران هم با معامله ۲ میلیارد و ۳۰۶ میلیون ورقه به ارزش ۱۵ هزار و ۳۹۲ میلیارد تومان در ۶۳۴ هزار نوبت ، آیفکس ۲۳۴ واحد افت کرد و در ارتفاع ۱۷ هزار و ۴۳۴ واحد قرار گرفت در این بازار هم امروز سهامداران شرکت های **شیر پاستوریزه** پگاه گلستان ، قاسم ایران و شهرسازی و خانه سازی باغمیشه بیشترین رشد را داشتند و شرکت های کشاورزی و دامپروری ملارد شیر ، تولید و صادرات ریشمک و توسعه مولد نیروگاهی جهرم بیشترین کاهش قیمت را داشتند



اسامی سهام بورس با بالاترین و پایین ترین رشد قیمت امروز ۱۵ بهمن

ایران اکونومیست امروز سهامداران شرکت های خوراک دام پارس ، درخشان تهران و کربن ایران در بورس و معامله گران شرکت های **شیر پاستوریزه** پگاه گلستان ، قاسم ایران و شهرسازی و خانه سازی باغمیشه در فرابورس بیشترین سود را کسب کردند .

شاخص بورس در جریان معاملات امروز بورس با افت ۳۲ هزار و ۴۷ واحدی در ارتفاع یک میلیون و ۱۷۳ هزار و ۴۱۹ واحد به کار خود پایان داد و بیش از ۸ میلیارد و ۷۱۰ میلیون سهم و حق تقدم به ارزش ۸ هزار و ۵۴۳ میلیارد تومان در یک میلیون و ۷۶ هزار نوبت مورد دادوستد قرار گرفت بر این اساس سهامداران شرکت های خوراک دام پارس ، درخشان تهران و کربن ایران بیشترین رشد قیمت را در بورس اوراق بهادار داشتند و در مقابل دارندگان سهام شرکت های معدنی دماوند ، نیروکلر و ریخته گری تراکتورسازی ایران بیشترین افت را تجربه کردند این گزارش می افزاید : در بازارهای فرابورس ایران هم با معامله ۲ میلیارد و ۳۰۶ میلیون ورقه به ارزش ۱۵ هزار و ۳۹۲ میلیارد تومان در ۶۳۴ هزار نوبت ، آیفکس ۲۳۴ واحد افت کرد و در ارتفاع ۱۷ هزار و ۴۳۴ واحد قرار گرفت در این بازار هم امروز سهامداران شرکت های **شیر پاستوریزه** پگاه گلستان ، قاسم ایران و شهرسازی و خانه سازی باغمیشه بیشترین رشد را داشتند و شرکت های کشاورزی و دامپروری ملارد شیر ، تولید و صادرات ریشمک و توسعه مولد نیروگاهی جهرم بیشترین کاهش قیمت را داشتند تسنیم



تسنیم

۱۳۹۹/۱۱/۱۵

۱۲:۵۸



اسامی سهام بورس با بالاترین و پایین ترین رشد قیمت امروز ۹۹/۱۱/۱۵

امروز سهامداران شرکت های خوراک دام پارس ، درخشان تهران و کربن ایران در بورس و معامله گران شرکت های **شیر پاستوریزه** پگاه گلستان ، قاسم ایران و شهرسازی و خانه سازی با همیشه در فرابورس بیشترین سود را کسب کردند .

اخبار اقتصادی به گزارش خبرنگار اقتصادی خبرگزاری تسنیم ، شاخص بورس در جریان معاملات امروز بورس با افت ۳۲ هزار و ۴۷ واحدی در ارتفاع یک میلیون و ۱۷۳ هزار و ۴۱۹ واحد به کار خود پایان داد و بیش از ۸ میلیارد و ۷۱۰ میلیون سهم و حق تقدم به ارزش ۸ هزار و ۵۴۳ میلیارد تومان در یک میلیون و ۷۶ هزار نوبت مورد دادوستد قرار گرفت . بر این اساس سهامداران شرکت های خوراک دام پارس ، درخشان تهران و کربن ایران بیشترین رشد قیمت را در بورس اوراق بهادار داشتند و در مقابل دارندگان سهام شرکت های معدنی دماوند ، نیروکلر و ریخته گری تراکتورسازی ایران بیشترین افت را تجربه کردند ارتفاع ۲۱ میلیون واحد شاخص بورس دوباره از دست رفتن گزارش می افزاید : در بازارهای فرابورس ایران هم با معامله ۲ میلیارد و ۳۰۶ میلیون ورقه به ارزش ۱۵ هزار و ۳۹۲ میلیارد تومان در ۶۳۴ هزار نوبت ، آیفکس ۲۳۴ واحد افت کرد و در ارتفاع ۱۷ هزار و ۴۳۴ واحد قرار گرفت در این بازار هم امروز سهامداران شرکت های **شیر پاستوریزه** پگاه گلستان ، قاسم ایران و شهرسازی و خانه سازی با همیشه بیشترین رشد را داشتند و شرکت های کشاورزی و دامپروری ملارد شیر ، تولید و صادرات ریشمک و توسعه مولد نیروگاهی جهرم بیشترین کاهش قیمت را داشتند جدیدترین خبرها و تحلیل های ایران و جهان را در صفحه اینستاگرامی تسنیم بخوانید (کلیک کنید) انتهای پیام /



بدون تصویر

روزی چقدر شیر و لبنیات بخوریم؟

بیشتر افراد فکر می‌کنند نیاز به مصرف شیر و لبنیات برای گروه‌های سنی و جنسی مختلف، یکسان است و نیاز بدن اکثر ما به مصرف لبنیات، به یک اندازه است در صورتی که اصلاً این طور نیست.

بیشتر افراد فکر می‌کنند نیاز به مصرف شیر و لبنیات برای گروه‌های سنی و جنسی مختلف، یکسان است و نیاز بدن اکثر ما به مصرف لبنیات، به یک اندازه است در صورتی که اصلاً این طور نیست به گزارش روابط عمومی شرکت **صنایع شیر** ایران (پگاه)، گاهی اوقات افرادی مثل ورزشکاران حرفه‌ای را دیده‌ایم که ممکن است مصرف گوشت نداشته باشند اما روزانه چندین بطری شیر مصرف کنند هر یک لیوان شیر حدود ۲۵۰ تا ۳۰۰ میلی‌گرم، کلسیم دارد و نیاز افراد به کلسیم از ۱ سالگی به بعد حداکثر ۲/۵ گرم است که این میزان برابر با مصرف ۶ تا ۱۰ واحد شیر و لبنیات در روز است عوارض کمبود مصرف شیر نکته مهم در مورد مصرف شیر و لبنیات و دریافت کلسیم این است که در بدن ما همیشه باید تعادلی بین دریافت کلسیم، سدیم، پتاسیم و منیزیم برقرار باشد این مشکل به خصوص بیشتر برای ورزشکاران پیش می‌آید و آن‌ها نمی‌دانند که باید به متخصص تغذیه مراجعه کنند و تعادلی بین دریافت کلسیم، پتاسیم و منیزیم‌شان با مصرف میوه، سبزی و لبنیات کافی به وجود بیاورند حالا اگر این اتفاق برعکس بیفتد و دریافت منیزیم و پتاسیم روزانه یک فرد از طریق خوردن میوه‌ها و سبزیجات فراوان بالا برود و او در طول روز به اندازه کافی هم شیر یا سایر لبنیات را مصرف نکند تا کلسیم کافی به بدنش برساند، مشکل دیگری پیش می‌آید در این صورت، حتی ممکن است که فرد دچار تشنج بشود و نداند که این تشنج از کجا آمده است با تمام این تفاسیر، با توجه به سرانه مصرف بسیار پایین شیر و لبنیات در کشورمان، به نظر نمی‌رسد که مشکلات اضافه دریافت کلسیم از طریق مصرف این گروه غذایی در بین مردم ما وجود داشته باشد و چون شیر مانند نان، قوت لایموت مردم محسوب نمی‌شود، بایستی بیشتر به کمبود آن توجه شود مقدار مورد نیاز شیر با توجه به سن بیشتر افراد فکر می‌کنند نیاز به مصرف شیر و لبنیات برای گروه‌های سنی و جنسی مختلف، یکسان است و نیاز بدن اکثر ما به مصرف لبنیات، به یک اندازه است در صورتی که اصلاً این طور نیست بهتر است بدانید: نیاز بدن بچه‌های زیر ۵ سال به این گروه از مواد غذایی، حدود ۱/۵ واحد در روز نوجوان‌های دختر ۳ واحد نوجوان‌های پسر ۲/۵ واحد خانم‌های شیرده ۳/۵ تا ۴ واحد خانم‌های باردار حدود ۲/۵ واحد و نیاز بدن مردها و زن‌های بزرگسال هم به شیر و لبنیات، نزدیک به ۲ واحد در طول روز است البته بهتر است برای پیشگیری از دریافت کالری اضافی و ابتلا به اضافه وزن و چاقی، لبنیات کم‌چرب را جایگزین انواع پرچرب آن‌ها کنید واحد لبنیات چیست؟ برخی از افراد، می‌دانند باید چند واحد لبنیات در طول روز مصرف کنند، اما نمی‌دانند منظور از هر ۱ واحد لبنیات، چیست هر یک واحد لبنیات برابر با: ۱ لیوان شیر - ۱ لیوان ماست - ۳۰ گرم پنیر - ۲ لیوان دوغ است البته بهتر است دوغ مصرفی‌تان از نوع کم‌نمک باشد؛ بستنی به دلیل چربی و کالری بالایی که دارد، نمی‌تواند در گروه لبنیات جای بگیرد اما می‌توان مقدار مناسبی از کشک را به‌عنوان یک واحد لبنیات در برنامه غذایی روزانه گنجانده معمولاً کشک‌های پاستوریزه، بسیار غلیظ هستند اگر بتوانید کشک را با کمک آب، به اندازه غلظت شیر، رقیق کنید، هر یک لیوان کشکی که به غلظت شیر درآمده باشد، کشک از نظر املاحی مانند کلسیم و پروتئین یک واحد لبنیات محسوب می‌شود و است هر نصف لیوان کشک غلیظ، یک واحد لبنیات به حساب می‌آید



بدون تصویر

روزی چقدر شیر و لبنیات بخوریم؟

بیشتر افراد فکر می‌کنند نیاز به مصرف شیر و لبنیات برای گروه‌های سنی و جنسی مختلف، یکسان است و نیاز بدن اکثر ما به مصرف لبنیات، به یک اندازه است در صورتی که اصلا این طور نیست.

گاهی اوقات افرادی مثل ورزشکاران حرفه‌ای را دیده‌ایم که ممکن است مصرف گوشت نداشته باشند اما روزانه چندین بطری شیر مصرف کنند هر یک لیوان شیر حدود ۲۵۰ تا ۳۰۰ میلی‌گرم، کلسیم دارد و نیاز افراد به کلسیم از ۱ سالگی به بعد حداکثر ۲/۵ گرم است که این میزان برابر با مصرف ۶ تا ۱۰ واحد شیر و لبنیات در روز است عوارض کمبود مصرف شیر نکته مهم در مورد مصرف شیر و لبنیات و دریافت کلسیم این است که در بدن ما همیشه باید تعادلی بین دریافت کلسیم، سدیم، پتاسیم و منیزیم برقرار باشد این مشکل به خصوص بیشتر برای ورزشکاران پیش می‌آید و آن‌ها نمی‌دانند که باید به متخصص تغذیه مراجعه کنند و تعادلی بین دریافت کلسیم، پتاسیم و منیزیم‌شان با مصرف میوه، سبزی و لبنیات کافی به وجود بیاورند حالا اگر این اتفاق برعکس بیفتد و دریافت منیزیم و پتاسیم روزانه یک فرد از طریق خوردن میوه‌ها و سبزیجات فراوان بالا برود و او در طول روز به اندازه کافی هم شیر یا سایر لبنیات را مصرف نکند تا کلسیم کافی به بدنش برساند، مشکل دیگری پیش می‌آید در این صورت، حتی ممکن است که فرد دچار تشنج بشود و نداند که این تشنج از کجا آمده است با تمام این تفاسیر، با توجه به سرانه مصرف بسیار پایین شیر و لبنیات در کشورمان، به نظر نمی‌رسد که مشکلات اضافه دریافت کلسیم از طریق مصرف این گروه غذایی در بین مردم ما وجود داشته باشد و چون شیر مانند نان، قوت لایموت مردم محسوب نمی‌شود، بایستی بیشتر به کمبود آن توجه شود مقدار مورد نیاز شیر با توجه به سن بیشتر افراد فکر می‌کنند نیاز به مصرف شیر و لبنیات برای گروه‌های سنی و جنسی مختلف، یکسان است و نیاز بدن اکثر ما به مصرف لبنیات، به یک اندازه است در صورتی که اصلا این طور نیست بهتر است بدانید: نیاز بدن بچه‌های زیر ۵ سال به این گروه از مواد غذایی، حدود ۱/۵ واحد در روز نوجوان‌های دختر ۳ واحد نوجوان‌های پسر ۲/۵ واحد خانم‌های شیرده ۳/۵ تا ۴ واحد خانم‌های باردار حدود ۲/۵ واحد و نیاز بدن مردها و زن‌های بزرگسال هم به شیر و لبنیات، نزدیک به ۲ واحد در طول روز است البته بهتر است برای پیشگیری از دریافت کالری اضافی و ابتلا به اضافه وزن و چاقی، لبنیات کم‌چرب را جایگزین انواع پرچرب آن‌ها کنید واحد لبنیات چیست؟ برخی از افراد، می‌دانند باید چند واحد لبنیات در طول روز مصرف کنند، اما نمی‌دانند منظور از هر ۱ واحد لبنیات، چیست هر یک واحد لبنیات برابر با: ۱ لیوان شیر - ۱ لیوان ماست - ۳۰ گرم پنیر - ۲ لیوان دوغ است البته بهتر است دوغ مصرفی‌تان از نوع کم‌نمک باشد بستنی به دلیل چربی و کالری بالایی که دارد، نمی‌تواند در گروه لبنیات جای بگیرد اما می‌تواند مقدار مناسبی از کسک را به‌عنوان یک واحد لبنیات در برنامه غذایی روزانه گنجانند معمولا کسک‌های پاستوریزه، بسیار غلیظ هستند اگر بتوانید کسک را با کمک آب، به اندازه غلظت شیر، رقیق کنید، هر یک لیوان کسکی که به غلظت شیر درآمده باشد، کسک از نظر املاحی مانند کلسیم و پروتئین یک واحد لبنیات محسوب می‌شود و است هر نصف لیوان کسک غلیظ، یک واحد لبنیات به حساب می‌آید منبع: روابط عمومی شرکت صنایع شیر ایران (پگاه)

روزی چقدر شیر و لبنیات بخوریم؟

خبرگزاری آریا بیشتر افراد فکر می کنند نیاز به مصرف شیر و لبنیات برای گروه های سنی و جنسی مختلف، یکسان است و نیاز بدن اکثر ما به مصرف لبنیات، به یک اندازه است در صورتی که اصلا این طور نیست.

خبرگزاری آریا بیشتر افراد فکر می کنند نیاز به مصرف شیر و لبنیات برای گروه های سنی و جنسی مختلف، یکسان است و نیاز بدن اکثر ما به مصرف لبنیات، به یک اندازه است در صورتی که اصلا این طور نیست گاهی اوقات افرادی مثل ورزشکاران حرفه ای را دیده ایم که ممکن است مصرف گوشت نداشته باشند اما روزانه چندین بطری شیر مصرف کنند هر یک لیوان شیر حدود ۲۵۰ تا ۳۰۰ میلی گرم، کلسیم دارد و نیاز افراد به کلسیم از ۱ سالگی به بعد حداکثر ۲/۵ گرم است که این میزان برابر با مصرف ۶ تا ۱۰ واحد شیر و لبنیات در روز است عوارض کمبود مصرف شیرینکته مهم در مورد مصرف شیر و لبنیات و دریافت کلسیم این است که در بدن ما همیشه باید تعادلی بین دریافت کلسیم، سدیم، پتاسیم و منیزیم برقرار باشد این مشکل به خصوص بیشتر برای ورزشکاران پیش می آید و آن ها نمی دانند که باید به متخصص تغذیه مراجعه کنند و تعادلی بین دریافت کلسیم، پتاسیم و منیزیم شان با مصرف میوه، سبزی و لبنیات کافی به وجود بیاورند حالا اگر این اتفاق برعکس بیفتد و دریافت منیزیم و پتاسیم روزانه یک فرد از طریق خوردن میوه ها و سبزیجات فراوان بالا برود و او در طول روز به اندازه کافی هم شیر یا سایر لبنیات را مصرف نکند تا کلسیم کافی به بدنش برساند، مشکل دیگری پیش می آید در این صورت، حتی ممکن است که فرد دچار تشنج بشود و نداند که این تشنج از کجا آمده است با تمام این تفاسیر، با توجه به سرانه مصرف بسیار پایین شیر و لبنیات در کشورمان، به نظر نمی رسد که مشکلات اضافه دریافت کلسیم از طریق مصرف این گروه غذایی در بین مردم ما وجود داشته باشد و چون شیر مانند نان، قوت لایموت مردم محسوب نمی شود، بایستی بیشتر به کمبود آن توجه شود مقدار مورد نیاز شیر با توجه به سنی بیشتر افراد فکر می کنند نیاز به مصرف شیر و لبنیات برای گروه های سنی و جنسی مختلف، یکسان است و نیاز بدن اکثر ما به مصرف لبنیات، به یک اندازه است در صورتی که اصلا این طور نیست بهتر است بدانید: نیاز بدن بچه های زیر ۵ سال به این گروه از مواد غذایی، حدود ۱/۵ واحد در روزنوجوان های دختر ۳ واحدنوجوان های پسر ۲/۵ واحدخانم های شیرده ۳/۵ تا ۴ واحدخانم های باردار حدود ۲/۵ واحدو نیاز بدن مردها و زن های بزرگسال هم به شیر و لبنیات، نزدیک به ۲ واحد در طول روز است البته بهتر است برای پیشگیری از دریافت کالری اضافی و ابتلا به اضافه وزن و چاقی، لبنیات کم چرب را جایگزین انواع پرچرب آن ها کنید واحد لبنیات چیست؟ برخی از افراد، می دانند باید چند واحد لبنیات در طول روز مصرف کنند، اما نمی دانند منظور از هر ۱ واحد لبنیات، چیست هر یک واحد لبنیات برابر با: ۱ لیوان شیر ۱ لیوان ماست ۳۰ گرم پنیر ۲ لیوان دوغ است البته بهتر است دوغ مصرفی تان از نوع کم نمک باشد بستنی به دلیل چربی و کالری بالایی که دارد، نمی تواند در گروه لبنیات جای بگیرد اما می توان مقدار مناسبی از کشک را به عنوان یک واحد لبنیات در برنامه غذایی روزانه گنجانده معمولاً کشک های پاستوریزه، بسیار غلیظ هستند اگر بتوانید کشک را با کمک آب، به اندازه غلظت شیر، رقیق کنید، هر یک لیوان کشکی که به غلظت شیر درآمده باشد، کشک از نظر املاحی مانند کلسیم و پروتئین یک واحد لبنیات محسوب می شود و است هر نصف لیوان کشک غلیظ، یک واحد لبنیات به حساب می آید منبع: روابط عمومی شرکت صنایع شیر ایران (پگاه)



بدون تصویر

روزی چقدر شیر و لبنیات بخوریم؟

بیشتر افراد فکر می‌کنند نیاز به مصرف شیر و لبنیات برای گروه‌های سنی و جنسی مختلف، یکسان است و نیاز بدن اکثر ما به مصرف لبنیات، به یک اندازه است در صورتی که اصلا این طور نیست.

گاهی اوقات افرادی مثل ورزشکاران حرفه‌ای را دیده‌ایم که ممکن است مصرف گوشت نداشته باشند اما روزانه چندین بطری شیر مصرف کنند هر یک لیوان شیر حدود ۲۵۰ تا ۳۰۰ میلی‌گرم، کلسیم دارد و نیاز افراد به کلسیم از ۱ سالگی به بعد حداکثر ۲/۵ گرم است که این میزان برابر با مصرف ۶ تا ۱۰ واحد شیر و لبنیات در روز است عوارض کمبود مصرف شیر؛ نکته مهم در مورد مصرف شیر و لبنیات و دریافت کلسیم این است که در بدن ما همیشه باید تعادلی بین دریافت کلسیم، سدیم، پتاسیم و منیزیم برقرار باشد این مشکل به خصوص بیشتر برای ورزشکاران پیش می‌آید و آن‌ها نمی‌دانند که باید به متخصص تغذیه مراجعه کنند و تعادلی بین دریافت کلسیم، پتاسیم و منیزیم‌شان با مصرف میوه، سبزی و لبنیات کافی به وجود بیاورند حالا اگر این اتفاق برعکس بیفتد و دریافت منیزیم و پتاسیم روزانه یک فرد از طریق خوردن میوه‌ها و سبزیجات فراوان بالا برود و او در طول روز به اندازه کافی هم شیر یا سایر لبنیات را مصرف نکند تا کلسیم کافی به بدنش برساند، مشکل دیگری پیش می‌آید در این صورت، حتی ممکن است که فرد دچار تشنج بشود و نداند که این تشنج از کجا آمده است با تمام این تفاسیر، با توجه به سرانه مصرف بسیار پایین شیر و لبنیات در کشورمان، به نظر نمی‌رسد که مشکلات اضافه دریافت کلسیم از طریق مصرف این گروه غذایی در بین مردم ما وجود داشته باشد و چون شیر مانند نان، قوت لایموت مردم محسوب نمی‌شود، بایستی بیشتر به کمبود آن توجه شود مقدار مورد نیاز شیر با توجه به سن؛ بیشتر افراد فکر می‌کنند نیاز به مصرف شیر و لبنیات برای گروه‌های سنی و جنسی مختلف، یکسان است و نیاز بدن اکثر ما به مصرف لبنیات، به یک اندازه است در صورتی که اصلا این طور نیست بهتر است بدانید: نیاز بدن بچه‌های زیر ۵ سال به این گروه از مواد غذایی، حدود ۱/۵ واحد در روز نوجوان‌های دختر ۳ واحد نوجوان‌های پسر ۲/۵ واحد خانم‌های شیرده ۳/۵ تا ۴ واحد خانم‌های باردار حدود ۲/۵ واحد و نیاز بدن مردها و زن‌های بزرگسال هم به شیر و لبنیات، نزدیک به ۲ واحد در طول روز است البته بهتر است برای پیشگیری از دریافت کالری اضافی و ابتلا به اضافه وزن و چاقی، لبنیات کم‌چرب را جایگزین انواع پرچرب آن‌ها کنید واحد لبنیات چیست؟؛ برخی از افراد، می‌دانند باید چند واحد لبنیات در طول روز مصرف کنند، اما نمی‌دانند منظور از هر ۱ واحد لبنیات، چیست هر یک واحد لبنیات برابر با: ۱ لیوان شیر - ۱ لیوان ماست - ۳۰ گرم پنیر - ۲ لیوان دوغ است البته بهتر است دوغ مصرفی‌تان از نوع کم‌نمک باشد؛ بستنی به دلیل چربی و کالری بالایی که دارد، نمی‌تواند در گروه لبنیات جای بگیرد اما می‌توان مقدار مناسبی از کشک را به‌عنوان یک واحد لبنیات در برنامه غذایی روزانه گنجاند معمولا کشک‌های پاستوریزه، بسیار غلیظ هستند اگر بتوانید کشک را با کمک آب، به اندازه غلظت شیر، رقیق کنید، هر یک لیوان کشکی که به غلظت شیر درآمده باشد، کشک از نظر املاحی مانند کلسیم و پروتئین یک واحد لبنیات محسوب می‌شود و است هر نصف لیوان کشک غلیظ، یک واحد لبنیات به حساب می‌آید / روابط عمومی شرکت صنایع شیر ایران (پگاه)