



## رژیم لاغری شیر چیست و چه مزایایی دارد؟

پیرامون رژیم لاغری شیر بحث و سخن فراوانی وجود دارد که آیا مصرف کلسیم منجر به کاهش وزن می شود؟ طبق مطالعه ای که در سال ۲۰۱۱ در ژورنال انجمن رژیم غذایی آمریکا انتشار یافت، نشان داده شد که مصرف کلسیم به بدن کمک می کند تا خود را از شر چربی ها بخصوص چربی های شکمی خلاص کرده و میزان کالری دریافتی از پروتئین ها را نیز کاهش دهد.

اگر عاشق شیر هستید این رژیم غذایی می تواند مناسب شما باشد اما بهتر است قبل از اینکه رژیم غذایی شیر را دنبال کنید، اطلاعات جامعی در مورد آن کسب نمایید. گفته می شود نوشیدن شیر علاوه بر کنترل میزان کالری دریافتی، کلسیم و کازئین (پروتئین شیر) را برای بدن فراهم کرده، رسوب چربی را در خون کاهش داده و انرژی کافی برای انجام فعالیت های روانه را فراهم می کند.

همچنین می تواند احساس سیری را به مدت طولانی تری حفظ کرده و اشتها را کنترل نماید. در تحقیقی که در سال ۲۰۱۲ در ژورنال اروپایی تغذیه بالینی منتشر شد، بیان داشت که نوشیدن شیر کم چرب برای کاهش وزن نسبت به سایر نوشیدنی ها سودمندتر است. در ابتدا این رژیم برای کاهش وزن استفاده نمیشد بلکه برای بهبود بدن و همچنین درمان سایر موارد مرتبط با سلامتی بود. اما همه می دانیم که چاقی می تواند منجر به بیماری های بسیاری شود، لذا این رژیم به افرادی که مشکلات سلامتی شان مربوط به اضافه وزن بود نیز کمک کرد. در رژیم لاغری شیر، چربی سوزی سریع اتفاق افتاده و در هر ماه حدود ۴ کیلوگرم کاهش وزن را شاهد هستیم.

شیری که در این رژیم مورد استفاده قرار می گیرد باید کم چرب و فاقد قند تصفیه شده باشد. شیر، اندکی شیرینی طبیعی دارد و لازم نیست برای مصرف به آن شکر یا قند اضافه کنید. به علاوه یک سم زدای قوی بوده که از زمان های قدیم جهت دفع سموم بدن مورد استفاده قرار می گرفته؛ لذا در این رژیم نیز بدن به طور قوی سم زدایی می شود.



## صادرات لبنیات به کشورهای همسایه

تولید فرآورده های لبنی در شهرستان پیرانشهر به غیر از اشتغالزایی و مصرف داخلی، به کشورهای همسایه صادر می شود.

به گزارش خبرگزاری صداوسیما مرکز آذربایجان غربی، ترابی فرماندار پیرانشهر گفت: سال گذشته با صادرات فرآورده های لبنی به کشورهای همسایه، از واحد های تولید لبنیات در این شهرستان بیش از یک میلیون دلار ارز آوری وارد کشور شد.

فرماندار پیرانشهر افزود: در راستای منویات مقام معظم رهبری در سال جهش تولید، تلاش می شود با رفع مشکلات اقتصادی تولید لبنیات دو برابر شود.

ترابی می گوید: عراق و سوریه اصلی ترین بازار محصولات لبنی این واحد تولیدی را تشکیل می دهند.

## ورود شرکت های جدید صنعت لبنیات و شیر به بازار سرمایه

در راستای سیاست دولت برای توسعه بازار سرمایه، قرار است یک شرکت جدید از صنعت لبنیات و شیر ایران، فردا در فرابورس عرضه شود.

به گزارش روز سه شنبه پایگاه خبری بازار سرمایه ایران، در هفتاد و چهارمین نشست خبری یک دیدار یک عرضه فرابورس ایران، عضو هیات مدیره شرکت «شیر پاستوریزه پگاه گیلان» با اشاره به افزایش احتمالی قیمت مواد اولیه لبنیاتی و شیر خام افزود: از آنجا که احتمال می رود در آینده با افزایش قیمت شیر خام روبه رو شویم، تلاش کردیم با غنی کردن انبارها و ذخیره سازی بهینه تا حد زیادی از صدمات این افزایش قیمت بکاهیم.

«حسن بیتا» تصریح کرد: سرمایه در حال گردش این شرکت، ۲۵۴ میلیارد ریال مثبت است و وضعیت بدهی آن به سازمان تامین اجتماعی و سازمان امور مالیاتی، بدون کسری ذخیره برای سال آینده است.

وی ریسک موجود برای تولید این شرکت را متغییر بودن میزان تولید شیر عنوان کرد و گفت: این میزان در طول هر ماه متغییر است. با این حال تاکنون هیچ تاخیری برای پرداخت حقوق و مزایای کارگران وجود نداشته است.