

Γαλακτοκομικά χαμηλών λιπαρών: Είναι το ίδιο θρεπτικά για τα παιδιά;

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



διεθνείς συστάσεις για τις διατροφικές συνήθειες παιδιών και εφήβων, προτείνουν επιλογή γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων με χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά, μετά την ηλικία των 2 ετών.

Βέβαια, δεν είναι λίγοι οι γονείς που αποφεύγουν να αντικαταστήσουν τα πλήρη γαλακτοκομικά με τα αντίστοιχα χαμηλών λιπαρών στη διατροφή του παιδιού τους, καθώς συχνά επικρατεί η άποψη ότι δεν είναι εξίσου θρεπτικά.

Ωστόσο, κάτι τέτοιο δεν ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα αφού τόσο τα πλήρη όσο και τα «light» γαλακτοκομικά προϊόντα έχουν την ίδια περιεκτικότητα σε απαραίτητα θρεπτικά συστατικά όπως πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας, ασβέστιο, φώσφορο, κάλιο, βιταμίνες B2 και B12.

Η κύρια διαφορά τους, εντοπίζεται στην περιεκτικότητα σε ολικά και κορεσμένα λιπαρά, η οποία είναι χαμηλότερη στα ημιάπαχα γαλακτοκομικά, ενώ η απομάκρυνση ποσότητας λιποδιαλυτών βιταμινών, όπως η A και η D, κυρίως στο φρέσκο γάλα, συχνά εξισορροπείται από τον εμπλουτισμό του στα εν λόγω συστατικά.

Επομένως, είναι προτιμότερο οι γονείς να προσφέρουν στα παιδιά γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλών λιπαρών, μετά την ηλικία των 2 ετών, καθώς το μόνο που θα τους «στερήσουν» είναι ποσότητα κορεσμένων λιπαρών, η υψηλή κατανάλωση των οποίων συνδέεται με αρνητικές επιπτώσεις για την υγεία.

Πηγή: neadiatrofis.gr