

مزایای پرورش بز و مصرف شیر بز

یکی از حیوانات نشخوار کننده با ارزش و فراوان کشور ما بز است. بزها از علوفه، گیاهان خشک و چوبی شده و خار و خاشاک بیابان ها تغذیه می کنند. سپس آنها را به تولیدات با ارزش برای انسان تبدیل می کنند. شیر و گوشت، دو محصول مهم بزها هستند که همه با آنها آشنا هستید. گروهی از بزها، علاوه بر شیر و گوشت، محصول دیگری هم تولید می کنند. این محصول (کرک) است.

بز از قدیمی ترین دامهای اهلی شده است و هنوز نقش مهمی در تغذیه انسان دارد. هنگام مقایسه ی شیر بز با شیر گاو و انسان شباهت شیر بز به شیر گاو از جنبه ترکیبات اصلیشتر به چشم میخورد ولی این دونوع شیر اختلافات زیادی از جنبه های جزئی تر باهم دارند که این تفاوت ها باعث شده ارزش تغذیه ای و درمانی شیر بز مشابه شیر انسان باشد.

شیر بز خواص تغذیه ای فراوانی دارد. از جمله خواص مفید آن عبارتند از: تحریک سیستم آنتی اکسیدانی بدن، تسریع دفع فرآورده های زاید حاصل از واکنش های شیمیایی در بدن، کاهش روند پیری و مفید برای افراد مبتلا به بیماری اسکیزوفرنی (نوعی بیماری عصبی). پروتئین و چربی موجود در آن ارزش تغذیه ای بالایی دارد.

شیر بز بیشترین شباهت را به شیر مادر دارد. خواص شیر بز شامل کاهش دردهای آرتروز، روماتیسم و کمک به تغذیه و بازسازی سیستم عصبی بدن است.

شیر بز اگر چه به شکل وسیع و صنعتی کمتر در اختیار مردم قرار میگیرد و تنها افرادی که در روستاها زندگی میکنند امکان دسترسی به آن را دارند، اما این شیر در برخی کشورهای اروپایی به شکل صنعتی و وسیع در اختیار شهروندان قرار میگیرد و حتی به صورت شیرخشک شده نیز در سوپرمارکتها عرضه میشود.

شیر بز ۲ درصد از ذخیره شیر جهانی را تامین می کند و اکثر افرادی که شیر بز مصرف می کنند، کمتر دچار ناراحتی های گوارشی و آلرژی می گردند.



خواص شیر بز (طبیعت و خواص درمانی)

طبع شیر بز از دیدگاه طب سنتی سرد و تر است. برخی از مهمترین خواص شیر بز برای سلامتی شامل موارد زیر میگردد:

مواد و ترکیبات موثر موجود در شیر بز باعث بهبود سیستم ایمنی بدن شده و عفونت باکتریایی را کنترل میکند.

مصرف شیر بز به دلیل دارا بودن میزان بالای کلسیم، بیماریهای ناشی از کمبود کلسیم نظیر پوکی استخوان و شکستگیهای ناشی از آن را کاهش میدهد. مصرف همه انواع شیر برای تقویت و استحکام استخوانها بسیار مفید و ضروری بوده تاثیر قابل ملاحظه ای بر تحریک و کشش عضلات، استخوانسازی، افزایش استحکام و مقاومت استخوانها دارد .

شیر بز برای افراد دچار کم خونی ناشی از فقر آهن بسیار مفید بوده، باعث افزایش خاصیت جذب آهن خون شده، تداخل بین کلسیم و آهن که عامل جذب کمتر آهن توسط بدن میشود را کاهش میدهد . از مهمترین و جالبترین خواص شیر بز شباهت زیاد آن به خواص شیر مادر است. شیر بز حاوی میزان زیادی اولیگوساکارید است که در شیر مادر یافت میشود .

از دیگر خواص شیر بز، میزان سموم و هورمونهای کمتر موجود در این شیر نسبت به شیر گاو است. در واقع در بیشتر مواقع شیر گاو حاوی هورمون های رشد گاوی ، به خصوص هورمون افزایش تولید غیر طبیعی شیر گاو می باشد، اما شیر بز فاقد چنین هورمون هایی است. بنابراین شیر بز نه تنها مغذی تر است ، بلکه دارای سموم کمتری نیز می باشد .

شیر بز دارای مقدار لاکتوز کمتری نسبت به شیر گاو بوده، از این رو مصرف آن برای افرادی که به قند و لاکتوز شیر گاو حساسیت دارند، بسیار مفید بوده، جایگزین خوبی محسوب میشود . تغذیه و بازسازی سیستم عصبی بدن از دیگر فواید مصرف شیر بز است . میزان چربی موجود در شیر بز پایینتر از شیر گاو بوده، از این رو مصرف آن برای افرادی که تمایل به کاهش وزن دارند مفید میباشد .

اسیدهای چرب موجود در شیر از نوع امگا۶ بوده که برای بدن بسیار لازم است. همچنین از مهمترین خواص شیر بز تامین انرژی مورد نیاز بدن میباشد . شیر بز دارای خواص بسیاری است و در مقایسه با شیر گاو دارای عوارض جانبی کمتری است .

ارزش غذایی شیر بز

شیر بز دارای مواد مغذی مورد نیاز بدن می باشد و در مقایسه با شیر گاو دارای مواد افزودنی کمتری است. به طور کلی شیر مجموعه ای از چند غذاست و توسط یک موجود زنده تولید میشود، بنابراین نوع زندگی، کیفیت زندگی، کیفیت مواد غذایی حیوان و شرایط زندگی میتواند تاثیر زیادی بر کیفیت شیر دام داشته باشد.