**مجله علوم تغذیه و صنایع غذایی ایران**
**سال هجدهم، شماره ۲، تابستان ۱۴۰۲، صفحات ۳۸-۲۳**

# تبیین دیدگاه‌های کاربران ایرانی شبکه اجتماعی اینستاگرام در مورد مصرف لبنیات

علی رضا اثباتی[۱]، آرزو رضازاده[۲]، نسرین امیدوار[۲]، حسن عینی-زیناب[۲]، آرزو حقیقیان رودسری[۳]، روشنک روستایی[۴]

۱- دانشجویی کارشناسی ارشد علوم تغذیه، انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور، دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران

۲- گروه تغذیه جامعه، انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور، دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران

۳- نویسنده مسئول: استادیار گروه تغذیه جامعه، دان انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور، دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران، پست الکترونیکی: ahaghighian@yahoo.com

۴- دانشجوی دکترای سیاستگذاری غذا و تغذیه، گروه تغذیه جامعه، دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۱۰/۵ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱/۱۸

## چکیده

**سابقه و هدف:** مصرف لبنیات تحت تأثیر عوامل متعددی، از جمله دسترسی فیزیکی و اقتصادی و ترجیحات فرد قرار دارد. با توجه به اینکه شبکه‌های اجتماعی می‌توانند منعکس کننده دیدگاه‌های کاربران آن باشند، این مطالعه با هدف تبیین دیدگاه‌های کاربران ایرانی اینستاگرام در مورد مصرف لبنیات انجام شد.

**مواد و روش‌ها:** داده های این مطالعه با رویکرد تحلیل محتوای کیفی جهت دار گردآوری شدند. جامعه مورد مطالعه شامل هشتگ‌هایی بود که در راستای اهداف مطالعه با روش نمونه گیری هدفمند در اینستاگرام از ژانویه ۲۰۱۱ تا مارس ۲۰۲۱ گردآوری شدند. از نرم افزار MAXQDA برای کدگذاری و تحلیل محتوا استفاده شد. اعتبار داده‌ها با استفاده از معیارهای قابلیت اعتبار، انتقال، اعتماد و تأیید ارزیابی شد.

**یافته‌ها:** در مجموع ۷۸۲ پست با مشخصات ورود به مطالعه، گردآوری شدند. مهمترین مفاهیم شناسایی شده در پست های کاربران ایرانی اینستاگرام، عبارت بودند از: اثرات مثبت لبنیات در پیشگیری از بیماری‌ها و ضرورت مصرف آنها، ایمنی و کیفیت لبنیات و تقلبات موجود در آنها، معایب مصرف لبنیات در ایجاد بیماری‌ها و آسیب به محیط زیست و حیوانات و موانع مصرف لبنیات ازجمله گرانی و فقر مردم. برخی کاربران سعی در راهنمایی دیگران جهت مصرف لبنیات داشتند و به معرفی محصولات جدید صنعت لبنیات مانند لبنیات غنی شده یا پروبیوتیک پرداخته بودند.

**نتیجه‌گیری:** با توجه به استفاده وسیع و روزافزون کاربران از شبکه‌های اجتماعی، تولید محتوای علمی توسط متخصصان و کارشناسان، می‌تواند راه حل پیشنهادی مطالعه حاضر به منظور ارتقاء آگاهی کاربران این شبکه‌ها باشد. همچنین به دلیل اهمیت مصرف لبنیات، برگزاری برنامه‌های آموزشی متناسب با نیاز گروه‌های سنی در رسانه‌های کشور توصیه می‌شود. نتایج مطالعه حاضر می‌تواند در اتخاذ سیاست صحیح در مصرف لبنیات مورد استفاده سیاستگذاران قرار گیرد.

**واژگان کلیدی:** لبنیات، اینستاگرام، کاربر، تحلیل محتوا، ایران

## • مقدمه

راهنماهای غذایی و مراجع دریافت غذایی کشورهای توسعه یافته جهان عموماً دریافت روزانه ۲ تا ۳ سهم لبنیات را برای یک رژیم غذایی سالم توصیه می‌کنند (۱). این میزان توصیه شده، تا حد زیادی به دلیل سهم عمده فرآورده‌های لبنی در تأمین کلسیم موردنیاز روزانه افراد است (۳-۱). در کشورهای با درآمد متوسط و پایین، مانند ایران نیز میزان توصیه شده در راهنماهای ملی مشابه کشورهای در حال توسعه است. میزان توصیه شده مصرف روزانه لبنیات، در اولین و دومین ویرایش رهنمودهای غذایی ایران (۱۳۸۵) ۳-۲ واحد پیشنهاد شده است؛ (با چربی ۲/۵٪). همچنین، «سبد غذایی مطلوب برای

[ Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-10 ]

جامعه ایرانی» (۴) مصرف روزانه ۲۵۰ گرم لبنیات (۹۱ کیلوگرم در سال) را توصیه می‌کند. لیکن مصرف لبنیات در کشور به میزان قابل توجهی کمتر از مقادیر توصیه شده است (۵). این مصرف ناکافی در گروه‌های پایین تر اقتصادی و اجتماعی بیشتر به چشم می‌خورد. مطالعه عبداللهی و همکاران نیز نشان می‌دهد که دریافت پروتئین و کلسیم در پایین ترین سهک وضعیت اقتصادی اجتماعی به طور معنی داری کمتر از بالاترین سهک است (۶). با وجود ارزش غذایی بالای لبنیات، به عنوان یک ماده غذایی پیچیده که بیشتر ترکیبات موجود در آن مرتبط با یکدیگر و اغلب در بیش از یک فرآیند بیولوژیکی مؤثر هستند، در مورد تأثیرات آن بر سلامتی شواهد متناقضی وجود دارد. از جمله، در مورد ارتباط احتمالی بین مصرف زیاد لبنیات و بیماری‌های غیرواگیر، مانند سرطان پروستات و بیماری پارکینسون ابراز نگرانی شده است (۷). این نگرانی اغلب در ارتباط با پتانسیل بیماری‌زایی بالقوه چربی‌های اشباع شیر و بی‌نظمی‌های هورمونی ناشی از تأثیر فاکتورهای رشد موجود در آن که برخی انواع سرطان را تشدید می‌کنند، است (۸، ۷). علاوه بر طرح چنین نگرانی هایی از اثرات مضر احتمالی لبنیات، عوامل متعدد دیگری مانند ترجیحات فردی (طعم و مزه) و مشکلات هضم آن نظیر عدم تحمل لاکتوز از یک سو و دسترسی فیزیکی و قیمت ممکن است بر دیدگاه‌های افراد جامعه در مورد مصرف شیر و لبنیات تأثیر بگذارد (۱۱-۹).

امروزه شبکه‌های اجتماعی مجازی به عنوان یکی از منابع کسب اطلاعات و کانال بیان عقاید جامعه مطرح می‌باشند (۱۲). این شبکه ها، به عنوان یکی از سرویس‌های بر پایه اینترنت، خلق، تبادل و درمیان گذاشتن اطلاعات را در یک محیط مجازی انجام می‌دهند (۱۳). گسترش استفاده از شبکه‌های مجازی باعث تغییر راه دسترسی یا دریافت اطلاعات شده است (۱۴). بنابراین، شبکه‌های اجتماعی ابزار قدرتمندی برای درک نگرش جامعه می‌توانند باشند (۱۵) و به همین نحو، در تغییر یا شکل دادن این نگرش‌ها می‌توانند مؤثر باشند. محبوب ترین شبکه‌های اجتماعی در جهان، به ترتیب فیس بوک، یوتیوب، واتس اپ، اینستاگرام، وی چت و توییتر هستند (۱۷، ۱۶). در ایران، آخرین نظرسنجی مرکز افکارسنجی دانشجویان ایران (ایسپا) تحت عنوان مصرف شبکه‌های اجتماعی کل کشور در بهمن ۱۳۹۹ روی ۱۵۸۳ نفر افراد بالای ۱۸ سال، به شیوه مصاحبه تلفنی نشان داد که ۷۳/۶ درصد از این گروه سنی کشور از رسانه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند. این میزان در مورد پیام‌رسان واتساپ ۶۴/۱ درصد (رتبه ۱)، اینستاگرام ۴۵/۳ درصد (رتبه ۲) و تلگرام ۳۶/۳ درصد (رتبه سوم) بود. نتایج این نظرسنجی به تفکیک گروه‌های سنی نشان می‌دهد، افراد جوان (۱۸ تا ۲۹ سال) با ۹۲/۹ درصد، بیشتر از سایر گروه‌های سنی از رسانه‌های اجتماعی مجازی استفاده می‌کنند (۱۸). از بین شبکه‌های مجازی، اینستاگرام حدود یک میلیارد و دویست میلیون کاربر فعال به صورت ماهیانه دارد که آن را تبدیل به یکی از محبوب ترین شبکه‌های اجتماعی کرده است (۱۹) . داده هایی که به صورت عمومی در شبکه‌های اجتماعی منتشر شده اند، فرصت بی نظیری را برای انتشار دانش و اطلاعات بهداشت عمومی به طور مستقیم فراهم می‌کند. همچنین، رسانه‌های اجتماعی می‌توانند سلاح قدرتمندی باشند که در صورت عدم استفاده مناسب، مخرب تلاش‌های سلامت عمومی، به‌ویژه در زمان بحران سلامت عمومی باشند (۱۶). اخیراً در علوم پزشکی، شبکه های اجتماعی، به عنوان یکی از منابع داده برای علت شناسی پیامدهای پزشکی، مانند بی اشتهایی عصبی، بیماری های عفونی نوظهور، قصد خرید محصولات ارگانیک و نگرش به محصولات غذایی سالم استفاده شده اند (۲۳-۲۰).

با توجه به پایین بودن سرانه مصرف لبنیات در کشور ایران (۵) و نظر به اینکه تاکنون مطالعه ای در زمینه دیدگاه های مردم ایران در مورد مصرف لبنیات به طور خاص با استفاده از تحلیل محتوای شبکه های اجتماعی انجام نشده است، مطالعه حاضر به بررسی دیدگاه‌های کاربران ایرانی شبکه اجتماعی اینستاگرام در مورد مصرف لبنیات با استفاده از تحلیل محتوای پست‌های اینستاگرام می‌پردازد. نتایج مطالعه حاضر می‌تواند در سیاست گذاری صحیح در مصرف لبنیات مورد استفاده سیاست‌گذاران قرار گیرد.

## • مواد و روش‌ها

در طراحی این مطالعه کیفی، از روش تحلیل محتوای کیفی برای تفسیر داده‌ها استفاده شد. انتخاب این روش، به دلیل ماهیت واحد تحلیل که پست و کامنت‌های آن در فضای شبکه اجتماعی اینستاگرام است و نبود فرضیه در شروع کار صورت گرفت. در این رویکرد، به صورت مستقیم از داده‌های خام برای کدگذاری استفاده شد. جامعه مورد بررسی، شامل کلیه پست‌های حساب‌های عمومی شبکه اجتماعی اینستاگرام در فاصله زمانی ژانویه ۲۰۱۱ تا مارس ۲۰۲۱ بود. انتخاب نمونه در این پژوهش با روش نمونه‌گیری هدفمند انجام شد. هشتگ‌های تعریف شده طبق اهداف تحقیق شامل موارد: لبنیات_محلی، لبنیات_سنتی، شیر_پاستوریزه، شیر_استریلیزه، شیر_کم_چرب، شیر_پرچرب، شیر_سالم، شیر_آلوده، لبنیات_ارگانیک، مصرف_لبنیات، لبنیات_پروبیوتیک، شیر_بدون_لاکتوز، شیر_غنی_شده، زمان_مصرف_شیر، شیر_علیه_کرونا، فواید_لبنیات، فواید_شیر، مضرات_لبنیات، مضرات_شیر، قیمت_لبنیات، لبنیات_کارخانه

[ Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-10 ]

ای، جایگزین_لبنیات، تقلبات_شیر، مصرف لبنیات، کیفیت شیر، میزان_مصرف_لبنیات_درروزبرای_ گروه_سنی_مختلف و گرانی_لبنیات بودند. با توجه به جستجوهای انجام شده، هشتگ‌های فارسی با نوشتار انگلیسی، شامل labaniat و labaniat_sonati بودند. داده‌ها از طریق فایل JSON ( Java Script Object Notation) که یک قالب سبک وزن (در علم رایانه، نرم افزار سبک وزن، برنامه ای است که حافظه کمی از سیستم را اشغال کند). برای ذخیره و حمل و نقل داده است، استخراج شد. با این فرمت می‌توان اطلاعات را در قالب متن جا به جا کرد. JSON برای تبادل اطلاعات بین سرور و مرورگر فرمت سبک و مناسبی است به همین دلیل توسعه دهندگان اینستاگرام از آن برای تبادل اطلاعات بین سرور و مرورگر استفاده می‌کنند (۲۴). با توجه به در اختیار نداشتن یک رابط برنامه نویسی کاربردی API (programming interface application)، امکان استخراج خودکار داده‌ها با استفاده از زبان برنامه نویسی پایتون وجود نداشت، داده‌ها به صورت دستی از قالب JSON استخراج شدند. با اضافه کردن عبارت داخل پرانتز ( a=1__?) به آخر URL (Uniform Resource Locator) پست اینستاگرام تحت وب دسترسی به فایل JSON ممکن شد. برای خواندن این فایل و استخراج داده از افزونه JSON Formatter که بر روی مرورگر نصب شده بود، استفاده شد. تحلیل محتوای مطالب گردآوری شده در این مطالعه، طی مراحل زیر انجام شد:

۱- **تعیین واحد تحلیل**: واحد تحلیل، شامل پست‌ها و کامنت‌های مربوط به آن پست است. واحدهای تحلیل در این مطالعه در قالب متن، عکس و فیلم ارائه شده بود.

۲- **دستیابی به طبقات یا مقوله‌ها و مفاهیم محوری:** این تحقیق یک مطالعه کیفی از نوع تحلیل محتوای کیفی جهت‌دار است. طبقات در این مطالعه با توجه به اهداف مطالعه مفروض شد.. ابتدا در کدگذاری باز، واحدهای معنادار در قالب کلمات، عبارات و یا قسمتهای بزرگتر در متن نامگذاری شدند که این نام‌ها وابستگی نزدیک با داده اصلی داشت. سپس کدهای باز به دست آمده در طبقات مفروض شده قرار داده شدند. با توجه به شباهت‌ها و تفاوت‌های کدهای باز، زیر طبقات یا زیر مقوله‌ها شکل گرفتند. برای تشکیل مفاهیم محوری، طبقات تشکیل شده از کدهای باز در مقایسه مداوم با هم قرار گرفتند و بر اساس نقاط مشترک خود به شکل طبقات مفهومی درآمدند. در جریان کد گذاری محوری، ارتباط و پیوند کدها باهم آشکار شد. در ادامه روند کدگذاری محوری، برخی کدهای باز وجود داشتند که از نظر مفهومی در هیچ یک از طبقات مفروض شده قرار نگرفتند، از این رو با توجه به معانی مستتر در آنها و با کمک رویکرد استقرایی طبقه‌بندی شدند. تمامی این مراحل در دو بخش پست‌ها و کامنت‌های پست‌ها انجام شد.

۳- **ارزیابی صحت و اعتبار داده‌ها** : این مطالعه به دلیل حجم بالای مطالب مورد بررسی، از قبیل متن، عکس و فیلم، استخراج و بررسی اطلاعات و غوطه ور شدن در داده‌ها یک سال به طول انجامید. سه نفر از اعضای تیم تحقیق که متخصص در کار کیفی هستند، تحلیل و توصیف داده‌ها را عهده دار شدند. در این مطالعه سعی شد تمامی داده‌ها با توجه به شباهت‌ها و تفاوت‌ها در مقوله‌های مشخص قرار گیرند و داده‌های نامربوط در مقوله‌ها نباشد. به دلیل بعضی از اختلاف نظرها در مقوله بندی داده ها، تیم تحقیق با استناد بر متن پست‌ها و کامنت‌های آن، کدهای باز اولیه و گفتگو و بحث درباره دلیل اختلاف نظرها به روش واحد در مقوله بندی رسید. به منظور افزایش قابلیت انتقال، سعی شد تا شرح مشخص و شفاف از زمینهٔ مورد مطالعه، انتخاب و ویژگی‌های مشارکت‌کنندگان، نحوهٔ جمع‌آوری داده‌ها و فرایند تحلیل نوشته شود تا انتقال پذیری راحت تر انجام شود. همچنین مسیری را فراهم کردیم که خواننده را برای دنبال کردن تحلیل، راهنمایی کند. پروتکل تحقیق، روش جمع آوری داده و کدهای استخراج شده و مفاهیم توسط تیم تحقیق که در کار کیفی متخصص هستند، مورد ارزیابی قرار گرفت. به دلیل حجم بالای کدهای باز، ۳۰ درصد از کدهای باز توسط یک فرد باتجربه در مطالعات کیفی مورد ارزیابی مجدد و کدگذاری قرار گرفت، تا نحوه انجام کار دقت و اعتبار کافی داشته باشد که در نهایت، توافق بین این دو نفر در کد کذاری،بیشتر از ۸۰ درصد بود. در صورت اختلاف نظر درباره نام گذاری کدهای باز و مقوله‌ها از یک همکار سوم متخصص در کار کیفی نظر خواهی شد تا در این امر داوری کند.

### ملاحظات اخلاقی

این مطالعه در شورای پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با شناسه اخلاق IR.SBMU.NNFTRI.REC.1400.056 تصویب شد. تمامی پست‌های استخراج شده مربوط به حساب‌های عمومی اینستاگرام است که افراد صاحب حساب با میل شخصی اطلاعات خود را در دسترس عموم قرار داده‌اند. با این وجود اصل مخفی ماندن هویت کاربران در ارائه یافته‌ها به دقت در نظر گرفته شد.

[ Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-10 ]

## • یافته‌ها

در مجموع ۷۸۲ پست با مشخصات ورود به مطالعه، گردآوری شد. کاربران اصلی شناسایی شده در موضوع مورد بررسی، با توجه به اطلاعات بخش بیوگرافی حساب اینستاگرام، شامل متخصصان تغذیه، متخصصان طب سنتی، متخصصان صنایع غذایی، پزشکان، فروشندگان لبنیات، تولید کنندگان لبنیات صنعتی، دامداران و دیگران بودند. در بخش کامنت‌ها اکثر کاربران حساب‌های شخصی غیر عمومی داشته در نتیجه کاربر عادی در نظر گرفته شده‌اند. جدول ۱، تعداد و درصد پست‌های هر گروه را نشان می‌دهد.

**جدول ۱.** درصد نوع کاربران ایرانی دارای حساب عمومی در اینستاگرام در زمینه مصرف لبنیات بر اساس میزان محتوای تولید شده و تعداد پست منتشر شده کاربران

| نوع کاربر | پست | |
|---|---|---|
| | تعداد | درصد |
| ۱. متخصص تغذیه | ۹۵ | ۱۸/۹ |
| ۲. فروشندگان لبنیات سنتی | ۱۴۱ | ۱۵/۴ |
| ۳. متخصص طب سنتی | ۴۳ | ۱۰/۵ |
| ۴. دامدار | ۱۳ | ۴/۳ |
| ۵. تولید کننده لبنیات صنعتی | ۳۷ | ۴/۲ |
| ۶. متخصص صنایع غذایی | ۳۱ | ۴ |
| ۷. پزشکان | ۲۰ | ۳/۲ |
| ۸. دیگران (مانند مربیان بدنسازی، مجلات سلامت، افراد عادی و غیره...) | ۴۰۲ | ۳۹/۵ |
| جمع | ۷۸۲ | ۱۰۰ |

**جدول ۲.** طبقات اصلی، زیر طبقات و کدهای منتخب استخراج شده از پست‌های اینستاگرام کاربران ایرانی در زمینه مصرف لبنیات

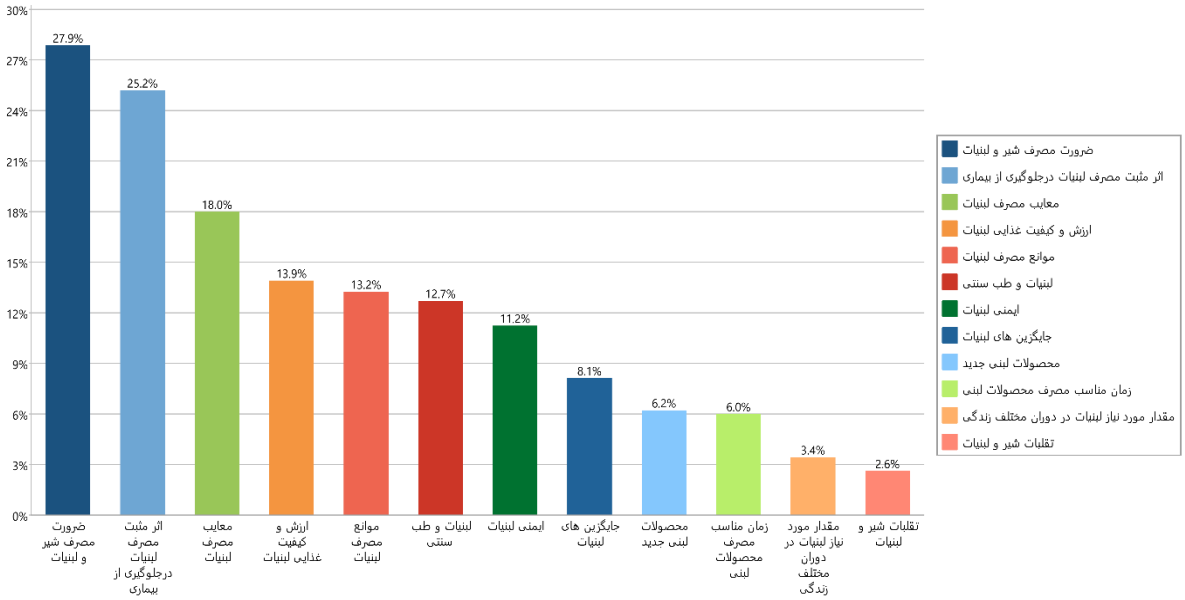
| طبقات اصلی | زیر طبقات | کدهای باز منتخب |
|---|---|---|
| ضرورت مصرف لبنیات | اثر مثبت مصرف لبنیات درجلوگیری از بیماری | نقش مثبت مصرف لبنیات در ارتباط با جلوگیری از بیماری‌های غیر واگیر( بیماری‌های قلبی و عروقی، سرطان، دیابت، کم خونی، مرتبط با وزن، پوست مو، پوکی استخوان ، مرتبط با دندان، قاعدگی، گوارشی، سیستم ایمنی، استرس و افسردگی، پروفایل چربی مثل چربی و کلسترول خون، مرتبط با خواب و خنثی کردن سموم)- نقش مثبت لبنیات در ارتباط با جلوگیری از بیماری‌های واگیر مثل عفونی |
| | اهمیت مصرف لبنیات در تأمین سلامت | اهمیت مصرف لبنیات در اسلام- تأمین سلامت جامعه- مواد مغذی لبنیات |
| ایمنی و کیفیت لبنیات | ایمنی لبنیات | وجود افلاتوکسین در شیر و محصولات لبنی – بیماری زایی لبنیات و راه‌های جلوگیری از آن - زمان نگهداری لبنیات- نبود افزودنی و نگهدارنده در لبنیات |
| | ارزش و کیفیت غذایی لبنیات | ساختار و مواد غذایی تشکیل دهنده لبنیات-روش تهیه انواع لبنیات- میزان حفظ ارزش غذایی در میکروب زدایی لبنیات |
| | تقلبات شیر و لبنیات | اضافه کردن مواد غیر مجاز به لبنیات مثل وایتکس و مواد نگهدارنده- ارزیابی تقلبات لبنیات |
| معایب و موانع مصرف لبنیات | معایب/مضار لبنیات | نقش لبنیات در ایجاد بیماری‌های غیر واگیر (بیماری‌های قلبی و عروقی، سرطان، دیابت، کم خونی، کلیوی، پروفایل چربی مثل کلسترول و چربی خون، قاعدگی و بیماری‌های زنان، گوارشی، بیماری‌های استخوان، اضافه وزن و چاقی، پوستی و اسیدی شدن بدن)- نقش لبنیات در آسیب به محیط زیست- نقش مصرف لبنیات در ضایع کردن حقوق حیوانات |
| | موانع مصرف لبنیات | کمتر توسعه یافته بودن کشورها- حذف یارانه و سهمیه بندی لبنیات- گرانی و فقر مردم- دروغ و شایعات درباره لبنیات- عدم تحمل لاکتوز |
| راهنمای مصرف لبنیات و جایگزین‌های آن | مقدار مورد نیاز لبنیات در دوران مختلف زندگی | مقدار مصرف لبنیات برای جلوگیری از بیماریها- میزان نیاز به لبنیات در بارداری و شیردهی- مقدار مورد نیاز لبنیات در کودکان و نوجوانان- مقدار مورد نیاز لبنیات در بزرگسالان- مقدار مورد نیاز لبنیات در سالمندان- معادل مقدار لبنیات مورد نیاز بدن |
| | زمان مناسب مصرف محصولات لبنی | زمان مصرف لبنیات در ورزش- زمان شروع مصرف لبنیات در شیرخوار- روز- مصرف لبنیات در وعده‌های جداگانه- عصر- صبح- شب |
| | جایگزین‌های لبنیات | جایگزین‌ها مثل شیر بادام وکنجد- فواید جایگزین‌های لبنیات- معایب و موانع مصرف جایگزین‌های لبنیات |
| | لبنیات و طب سنتی (استقرایی) | طبع و مزاج در طب سنتی- نقش لبنیات در مزاج و طبع‌های مختلف- مصلح لبنیات- اثرات مثبت مصرف لبنیات با ترکیبات مختلف مثل شیر و زنجبیل – ترکیبات نامناسب با لبنیات مثل ماهی |
| مفاهیم نوظهور در صنعت لبنیات | محصولات لبنی نوآورانه | محصولات غنی شده با ویتأمین و مینرال- محصولات بدون لاکتوز- محصولات غنی شده با پروبیوتیک |

[ Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-10 ]

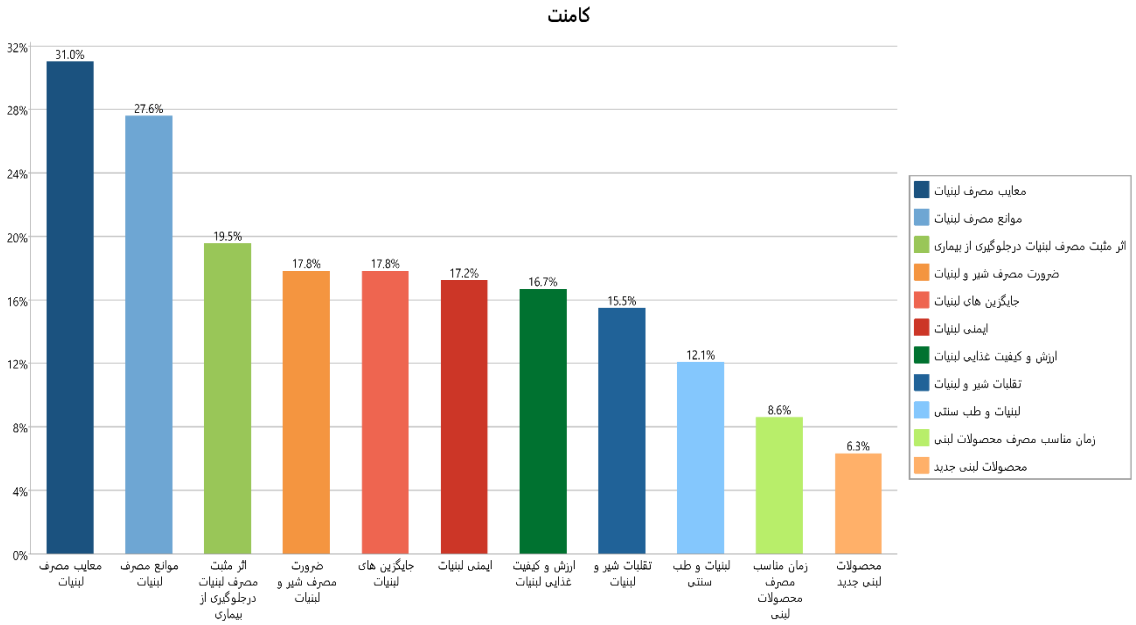
خلاصه مهمترین یافته‌های به دست آمده در این مطالعه در بخش پست و کامنت‌های مربوط به پست ها، در جدول های ۲ و ۳ ارائه شده است. ۵ طبقه اصلی، ۱۲ زیر طبقه در بخش پست‌ها و ۵ طبقه اصلی، ۱۱ زیر طبقه در قسمت کامنت‌ها تبیین شد. همچنین طبقه جدیدی به صورت استقرایی به نام لبنیات و طب سنتی تشکیل گردید.

**فراوانی طبقات**

فراوانی طبقات با توجه به تعداد کدهای باز آنها در بخش پست‌ها و کامنت‌های آن با استفاده از نرم افزار MAXQDA 2020 مورد بررسی قرار گرفت و در تصاویر ۱ و ۲ نشان داده شد. تصاویر نشان می‌دهد که در بخش پست‌ها کاربران بیشتر به ضرورت مصرف شیر و لبنیات و اثر مثبت مصرف لبنیات در جلوگیری از بیماری‌ها اشاره کردند. اما در بخش کامنت‌ها که کاربران عادی بودند، بیشتر به معایب و موانع مصرف لبنیات اشاره شد.




**شکل۱.** فراوانی طبقات در بخش پست‌های استخراج شده از اینستاگرام در ارتباط با شیر و لبنیات




**شکل۲.** فراوانی طبقات در بخش کامنت‌های پست‌های استخراج شده از اینستاگرام در ارتباط با شیر و لبنیات

[ Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-10 ]

با بررسی کدهای باز، زیر طبقات و طبقات اصلی مطالعه، یافته های زیر استنباط شد که در ذیل طبقات شناسایی شده مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرند:

**۱) اثرات مثبت مصرف لبنیات درپیشگیری از بیماری**

کاربران مختلف درباره اثر مثبت مصرف لبنیات در پیشگیری از بیماری‌های غیر واگیر و واگیر دار صحبت کردند. از بین کاربران، بیشترین کاربرانی که در مورد اثر مثبت لبنیات در جلوگیری از بیماری پست منتشر کرده بودند به ترتیب شامل گروه دیگران ۳۳ درصد ، فروشندگاه لبنیات سنتی ۳۰ درصد و متخصصان تغذیه ۱۳/۶ درصد بودند. برخی از اظهارات کاربران در ذیل امده است:

*"شیر خوردن یعنی سوخت و ساز سریعتر و کاهش وزنی ساده تر" (مربی رسمی فدراسیون بدن سازی)*

*"اگر چه هنوز مکانیسم آن مشخص نیست، اما به نظر می‌رسد که کلسیم، پتاسیم، منیزیم و پروتئین شیر نقش مهمی در این زمینه (کاهش فشار خون بالا) داشته باشند" (فروشنده لبنیات سنتی)*

*"مصرف محصولات لبنی با خطر کمتر بروز دیابت نوع ۲ خصوصاً برای ماست و لبنیات کم چرب همراه است" (متخصص تغذیه)*

کاربران در قسمت کامنت‌ها درباره اثر مثبت مصرف لبنیات در جلوگیری از بیماری‌های غیر واگیر صحبت کردند. برخی از اظهارات کاربران در ذیل امده است:

*"کلا لبنیات سیستم ایمنی رو تقویت میکنن ولی اختصاصا در پیشگیری از ابتلا به کرونا مؤثر نیست"*

*"شیر کم چرب برای کاهش وزن مناسبه"*

**۲) اهمیت مصرف لبنیات در تأمین سلامت**

در این بخش، دیدگاه‌های کاربران در رابطه با اهمیت مصرف لبنیات در آموزه های اسلام، تأمین سلامت جامعه و مواد مغذی لبنیات منعکس شده است. گروه دیگران که ۳۸/۸ درصد از کاربران بودند، فروشندگان لبنیات سنتی با ۲۶/۳ درصد و متخصصان تغذیه ۱۵/۱ درصد بیشترین کاربرانی بودند که در زمینه ضرورت مصرف شیر و لبنیات پست منتشر کرده بودند. فروشندگان لبنیات سنتی، متخصصان طب سنتی و دیگران بیشتر به ضرورت مصرف لبنیات در اسلام اشاره کردند. تقریبا همه گروه‌ها به مواد مغذی لبنیات اشاره کردند. تأمین سلامت جامعه با مصرف لبنیات بیشتر توسط گروه دیگران مطرح شد. برخی از اظهارات کاربران در ذیل آمده است:

*"این روایات در مورد اهمیت مصرف شیر تا بدانجاست که پیامبر اکرم (ص) نوشیدن شیر را از نشانه‌های ایمان و اسلام معرفی کرده اند" (تئوریسین و تحلیلگر صنعت دامپروری ایران)*

*"سهیم بودن در سلامت جامعه با تولید شیر گاومیش" (تئوریسین و تحلیلگر صنعت دامپروری ایران)*

در بخش کامنت‌ها کاربران دیدگاه‌های خود در رابطه با اهمیت مصرف لبنیات در اسلام، رشد جسمی، تأمین سلامت جامعه و مواد مغذی لبنیات بیان کردند. برخی از اظهارات کاربران در ذیل امده است:

*"من تا اونجا که شنیده بودم شیر برای پوکی استخوان .رشد قدی بچه‌ها خیلی مناسبه"*

*"اتفاقا چند روز پیش با کسی صحبت می‌کردم راجع به گیاه خواری ایشون گفتند که در قرآن حتی گفته شده که خداوند این حیوانات رو آفریده تا ما ازشون تغذیه کنیم من واقعا جواب قانع کننده ای نداشتم براشون"*

*"سلامتی با شیر یعنی حس خوب انرژی فوق‌العاده"*

*"در مورد جذب کلسیم شیر بالاترین جذب رو داره"*

**۳) ایمنی لبنیات**

در این بخش کاربران مطالعه به وجود افلاتوکسین در شیر و محصولات لبنی، راه‌های جلوگیری از بیماری‌زایی لبنیات، زمان نگهداری لبنیات، بیماری زایی لبنیات و نبود افزودنی و مواد نگهدارنده در لبنیات پرداختند. ۴۴/۵ درصد کاربران متخصص تغذیه بودند، دیگران با ۲۶/۸ درصد، متخصص صنایع غذایی با ۱۰ درصد و تولید کننده لبنیات صنعتی با ۹ درصد به ترتیب بیشترین پست‌ها را در زمینه ایمنی لبنیات منتشر کردند. متخصصان تغذیه و صنایع غذایی و تولیدکننده لبنیات صنعتی بیشتر به راه‌های صنعتی جلوگیری از بیماری زایی لبنیات مثل استریلیزاسیون و پاستوریزاسیون اشاره کردند. در مقابل فروشندگان لبنیات سنتی و متخصصان طب سنتی بیشتر به جوشاندن شیر اشاره کردند. برخی از اظهارات کاربران در ذیل امده است:

*"برای انکه بفهمین میزان شیری افلاتوکسین ان کم یا زیاد است بسته به استاندارد دارد برای مثال استاندارد اروپا می‌گه ۵۰ نانوگرم در لیتر، استاندارد ایران می‌گه ۱۰۰ نانوگرم در لیتر و استاندارد امریکا می‌گه ۵۰۰ نانوگرم در لیتر" (متخصص تغذیه)*

*"این قراردادها استاندارد شیر دریافتی معلوم می‌شه. هر بار شیر ورودی قبل از اینکه تخلیه بشه ازش نمونه گرفته میشه.*

[ Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-10 ]

*بعد از تأیید توسط آزمایشگاه، شیر وارد چرخه تولید می‌شه" (شرکت تولید کننده لبنیات صنعتی)*

*" شیر استریل (مدت دار) تا مدت ۶ ماه از تاریخ تولید، بیرون از یخچال قابل نگهداری است ولی به محض بازکردن بسته بندی، باید آن را در یخچال قرار داده و ظرف ۲ تا ۳ روز مصرف کرد" (کاربر عادی)*

*"استفاده از پنیرهای محلی به دلیل آنکه مراحل پاستوریزاسیون در آنها رعایت نشده حاوی باکتری لیستریاست که با سقط، زایمان زودرس و حتی مرگ جنین ارتباط داره" (متخصص تغذیه)*

*"البته بعد از باز کردن بسته بندی این شیرها شرایط و مدت نگهداری اونها مثل شیر پاستوریزه کوتاه می‌شه و همین موضوع نشان می‌ده که در این شیرها از مواد نگهدارنده استفاده نمی شه" (تولید کننده لبنیات صنعتی)*

در بخش کامنت‌ها کاربران به نبود افزودنی و نگهدارنده در لبنیات، بیماری زایی لبنیات، زمان نگهداری لبنیات و راه‌های جلوگیری از بیماری زایی لبنیات اشاره کردند. برخی از اظهارات کاربران در ذیل امده است:

*کاربر۱: " می گن آخه اونم نگهدارنده زیاد داره کم چرب‌ها و سرطان زاس"*

*کاربر۲:" اصلا نگه دارنده نداره عزیزم، به هیچ وجه سرطان زا هم نیست، اینکه دام‌های ما از چه استفاده می‌کنن و آیا اونا مشکل دارن بحث جدایی هست، و ما هم نمی تونیم کاریش بکنیم، ولی شیر تو مراحل پاستوریزاسیون مشکلی براش پیش نمیاد"*

*"متاسفانه هیچ شرکتی نه نظارت داره نه کنترل کیفیت ، ماست و شیر فله ای ممکنه آلوده باشه"*

*"عزیز در فرایند پاستوریزاسیون شیر در جوشیدن در دماهای بالا برخی میکروارگانیسم هایی که عامل فساد هستند از بین می‌رن به همین علت ماندگاری شیر افزایش پیدا می‌کنه"*

### ۴) ارزش و کیفیت غذایی لبنیات

در این بخش کاربران به بحث درباره ساختار و مواد غذایی تشکیل دهنده لبنیات، روش تهیه لبنیات و میزان حفظ ارزش غذایی در میکروب زدایی لبنیات پرداختند. در بخش ساختار و مواد تشکیل دهنده لبنیات کاربران به میزان چربی، پروتئین، مواد معدنی و دیگر مواد تشکیل دهنده لبنیات اشاره کردند. در بخش روش تهیه لبنیات کاربران به روش تهیه انواع مختلف لبنیات پرداختند و در بخش میزان حفظ ارزش غذایی در میکروب زدایی لبنیات کاربران به روش‌های مختلف میکروب زدایی سنتی و صنعتی و اثر ان بر ارزش غذایی اشاره کردند. دیگران بیشتر به ساختار و مواد غذایی تشکیل دهنده لبنیات، روش تهیه لبنیات اشاره کردند و متخصصان تغذیه و صنایع غذایی و دیگران بیشتر به میزان حفظ ارزش غذایی لبنیات در میکروب زدایی اشاره کردند.

دیگران ۳۹/۷ درصد از کاربران بودند. متخصص تغذیه با ۲۴/۸ درصد، فروشنده لبنیات سنتی با ۱۴/۵ درصد و پزشکان با ۱۰/۳ درصد به ترتیب بیشترین پست‌ها را در زمینه ارزش و کیفیت غذایی لبنیات منتشر کردند. برخی از اظهارات کاربران در ذیل امده است:

*" شیری که چربی آن گرفته شده، درصد جذب کلسیم، فسفر و ویتأمین‌های محلول در آب بیشتری دارد و ارزش غذایی بالاتری نسبت به شیرهای پرچرب پیدا می‌کند" (متخصص تغذیه)*

*"کره ویتأمین‌های محلول در چربی ، کوبالامین و مِناکینون داره" (کارشناس صنایع غذایی)*

*"کشک یکی از فرآورده‌های فرعی شیر است که به روش سنتی از جوشاندن، تغلیظ، ماست بدون چربی یا از خشک کردن دوغی که پس از کره گیری باقی می‌ماند تهیه می‌شود"( فروشنده لبنیات سنتی)*

*" جوشاندن شیر تأثیری روی میزان لاکتوز آن ندارد" (متخصص تغذیه)*

*" پاستوریزاسیون شیر، در دمای کمتر از ۶۰ درجه صورت می‌گیرد و سبب می‌شود مواد مغذی شیر و بخصوص پروتئین‌های آن، حفظ شوند" (متخصص تغذیه)*

در بخش کامنت‌ها کاربران به بحث درباره ساختار و مواد غذایی تشکیل دهنده لبنیات، ارتباط جذب کلسیم با میزان چربی لبنیات، میزان حفظ ارزش غذایی در میکروب زدایی لبنیات و روش تهیه انواع لبنیات پرداختند. برخی از اظهارات کاربران در ذیل امده است:

*" میزان ویتأمین‌های محلول در چربی در شیر کم چرب کاهش پیدا می‌کنه"*

*" شیر کارخانه یک مرحله خامه گیری داره و بعد پاستوریزه یا استریلیزه"*

*" شیر پاستوریزه مصرف کنین که طی غنی سازی ویتأمین‌ها و کلسیم بهش اضافه می‌شه و ارزش غذایی داره ..شیر رو بجوشونید در نقطه جوش ساختار ویتأمین‌ها و پروتئین تغییر می‌کنه ..و ارزش غذاییشو از دست می‌ده .. "*

*"کاربر۱: خب پس مزیت شیر تازه به شیر مدت‌دار چیه؟ ویتأمین‌هاش از بین نرفته؟*

[ Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-10 ]

*کاربر۲: یخورده ارزش غذایی خب به تبع میاد پایین، دمای صد و بیست و خورده ای توی حداکثر پنج ثانیه استریل می‌شه,"*

*"در مورد جذب کلسیم شیر بالاترین جذب رو داره"*

**۵) تقلبات شیر و لبنیات**

در این بخش کاربران به اضافه کردن مواد غیر مجاز به لبنیات مثل وایتکس و ارزیابی تقلبات لبنیات اشاره کردند. در بخش اضافه کردن مواد غیر مجاز به لبنیات کاربران به اضافه کردن مواد غیر مجازی مثل وایتکس، پالم و مارگارین، آب، قند و نشاسته اشاره کردند. در بخش ارزیابی تقلبات لبنیات کاربران به راه‌های تشخیص الودگی و تقلب در لبنیات اشاره کردند. ۳۴/۱ درصد کاربران متخصص صنایع غذایی بودند. دیگران و متخصصین تغذیه هر کدام با ۱۷/۱ درصد و متخصص طب سنتی با ۱۴/۶ درصد به ترتیب بیشترین پست را در زمینه تقلبات لبنیات منتشر کردند. برخی از اظهارات کاربران در ذیل امده است:

*"عده ای گاوداری سودجو برای افزایش ماندگاری شیر به آن وایتکس اضافه می‌کنند" (فروشنده لبنیات سنتی)*

*"پالم و مارگارین و مواد ناسالم دیگر به لبنیات صنعتی تزریق می‌کنند" (متخصص طب سنتی)*

*"در بعضی موارد برای جلوگیری از تکثیر میکروبی و حفظ کیفیت بهتر قبل از ورود به کارخانه مواد نگهدارنده شیر افزوده می‌شه در صورت وجود چنین شکی آزمایش هایی که انجام می‌شه بررسی وجود فرمالین در شیر" ( متخصص صنایع غذایی)*

در بخش کامنت‌ها کاربران به اضافه کردن مواد غیر مجاز به لبنیات مثل وایتکس و ارزیابی تقلبات لبنیات اشاره کردند. در بخش ارزیابی تقلبات لبنیات کاربران به راه‌های تشخیص الودگی و تقلب در لبنیات اشاره کردند. برخی از اظهارات کاربران در ذیل امده است:

*"شیر تقلبی بخوای پنیر درست کنی پنیر نمی شه"*

*"شیرهای امروزی که وایتکیس هست باید شیر از لبنیاتی بگیری بجوشونی عالیه"*

*"اخه ملت نمی دونن کارخونه‌ها چطوری درست می‌کنن و چقدر روغن پالم میزنن و .....چقدر نشاسته و .....استفاده می‌کنن"*

**۶) معایب/مضرات مصرف لبنیات**

در این بخش کاربران مطالعه به نقش لبنیات در ایجاد بیماری‌های غیر واگیر مثل قلبی و عروقی، سرطان و غیره، نقش لبنیات در آسیب به محیط زیست و نقش مصرف لبنیات در ضایع کردن حقوق حیوانات پرداختند. بیشترین منتقدان مصرف لبنیات دیگران و متخصصان طب سنتی بودند. دیگران ۵۴ درصد از کاربران بوند. متخصصین طب سنتی با ۲۰/۴ درصد و متخصصین تغذیه با ۱۲/۹ درصد بیشترین پست را در زمینه معایب لبنیات منتشر کردند. برخی از اظهارات کاربران در ذیل امده است:

*"مصرف شیر کامل در مردان با افزایش خطر مرگ و میر ناشی از سرطان پروستات ارتباط داشت" (متخصص تغذیه)*

*"شیر در تولید جوش‌های صورت، چاقی، اضافه وزن، بیماری‌های قلب و عروق، ایجاد کم خونی در نوزادان، التهابات روده‌ای، بیماری کولیت از انواع اولسروز و بیماری کرونز، بیماری‌های خود ایمنی و بسیاری از بیماری‌های دیگر نقش دارد" (حامیان گیاهخواری)*

*"دلیل محیط زیستی: گاز متان معده گاوها، از بزرگترین عوامل گرمایش زمین است. صحبت از هزار و دوهزار گاو نیست. صحبت از ۶۰ میلیارد دام تولیدی در سال است، که ببینید چه مقدار از اینها گاو هستند. گاز متان بسیار سمی و خطرناک است که از دی اکسید کربن ۲۰ برابر سمی تر است. گاز متان در جو زمین باقی می‌ماند و باعث پدیده گلخانه ای و گرمایش زمین می‌شود" (گیاخواران همدان)*

*"بخصوص که گاوها موجوداتی اجتماعی هستند و گوساله بسیار به مادر خود وابسته است گاوها را ناخواسته باردار می‌کنند (تلقیح مصنوعی) تا شیر بیشتری داشته باشند و هیچ‌گاوی بدون بارداری، شیری ندارد. با اینکار غریزه و جفت گیری طبیعی آنها را هم از بین می‌برند. گاوهای نر را به میزی می‌بندند و با شوک الکتریکی آنها را وادار به تخلیه اسپرم می‌کنند" (مدرسه وگانیسم)*

در بخش کامنت‌ها کاربران مطالعه به نقش لبنیات در ایجاد بیماری‌های غیر واگیر مثل قلبی و عروقی، سرطان و غیره، عدم مصرف شیر در سرماخوردگی و کرونا و نقش مصرف لبنیات در ضایع کردن حقوق حیوانات پرداختند. برخی از اظهارات کاربران در ذیل امده است:

*"شیر باعث اسیدی شدن خون و دفع کلسیم می‌شه"*

*"واقعا درسته، من هر وقت ماست می‌خورم تو سرم جوش کیستی خیلی بدی می‌زنه، ممنونم ازتون"*

*"منم درد میگرنم مثل شما هست وقتی لبنیات می‌خورم صد برابر می‌شه"*

*"شیر گاو مهمترین فاکتور سلامتی برای رشد گوساله است نه انسان. هر گونه پستاندار بنا به مقتضیات زمان نوزادی از شیر مادر خود مصرف کرده و بعد از اینکه توانست مواد مغذی مورد نیاز خود را از غذاها دریافت کند مصرف شیر را متوقف می‌کند. لطفا اطلاعات غلط به مردم ندهید"*

[ Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-10 ]

*"منم شنیدم دکتر می‌گفت شیر واسه کرونایی‌ها ممنوعه"*

**۷) موانع مصرف لبنیات**

در بین موانع مصرف لبنیات کاربران از کمتر توسعه یافته بودن کشورها، حذف یارانه و سهمیه بندی لبنیات، گرانی و فقر مردم، دروغ و شایعات درباره لبنیات و عدم تحمل لاکتوز اشاره کردند. دیگران که بخشی از آن مردم عادی هستند بیشترین اشاره را به موانع مصرف لبنیات مانند گرانی لبنیات، فقر و مدیریت ضعیف دولت داشتند. ۵۶/۶ درصد کاربران دیگران بودند. ۱۶/۸ در صد متخصصین تغذیه و ۸/۶ درصد تولید کننده لبنیات صنعتی به ترتیب بیشترین پست را در زمینه موانع مصرف لبنیات منتشر کردند. برخی از اظهارات کاربران در ذیل امده است:

*"شیر یکی از ارزشمند ترین فرآورده‌های غذایی دنیاست که سرانه مصرف آن در کشورهای صنعتی و توسعه یافته بیشتر از کشورهای در حال توسعه است" (تولید کننده لبنیات صنعتی)*

*"مدت‌هاست دیگر خبری از شیر یارانه‌ای و شیر مدرسه هم نیست" (پایگاه خبری)*

*"کره سهمیه بندی شد. در فروشگاه‌های زنجیره ای به هر فرد تنها یک کره تعلق می‌گیرد" (پایگاه خبری)*

*"مدتها است کره از فهرست دریافت ارز ۴۲۰۰ تومانی واردات خارج شده است" (پایگاه خبری)*

*"بر اساس اعلام بانک مرکزی جمهوری اسلامی قیمت مواد لبنی تنها طی یک ماه گذشته ۳۰ درصد افزایش یافته است" (پایگاه خبری)*

*"اخیراً رسانه‌های اشاعه دهنده خرافه ادعا کردند که ارتباطی بین مصرف فرآورده لبنی با اسیدی شدن بدن و آسیب به سلامتی انسان وجود دارد" (متخصص تغذیه)*

*"بیش از ۶۰ درصد جمعیت ایران، حساسیت بالایی به لاکتوز دارند" (آزمایشگاه ژنتیک)*

در بخش کامنت‌ها کاربران به حمایت از حیوانات، مدیریت ضعیف دولت، عدم تحمل لاکتوز، دروغ و شایعات درباره لبنیات، گرانی و فقر مردم، بی اعتمادی به صنعت غذا، دانش ناکافی نسب به محصولات لبنی ، عدم جذب کلسیم شیر اشاره کردند. برخی از اظهارات کاربران در ذیل امده است:

*"اینکه فقط حرف می‌زنن اگه خیلی هنردارین جلوی گرونی رو بگیرین ..."*

*"از طرف دیگه فکر می‌کنید شرکت‌های بزرگ لبنی تخلف بهداشتی و کیفی ندارند؟ ماهی وجود نداره که یکی از این چهارصد شرکت فعال لبنیاتی دارای تشکیل پرونده قضایی نباشند، آخرینش رو شما باید بخوبی بدانید که جنجالی هم شد چند ماه قبل شرکت ... چرا جریمه سنگین شد؟ بفرمایید چند سال گذشته که احتمالاً شما دانشجو بودید شیر یارانه ای کدام شرکت در مدارس ... توزیع شد و تمامی دختربچه‌های مدرسه بیمار شدند؟"*

*"علتی که خیلی‌ها ویگن شدن ظلمی هست که در کارخانه‌ها نسبت به حیوانات میشه در مورد این می‌شه توضیح بدید"*

*"اصلا شیر نمی تونم بخورم متاسفانه:کلا با لبنیات مشکل دارم☹"*

*"بی اعتمادی به صنایع غذایی و حتی پزشکان و سوی دیگر در تبلیغات که از طرف طب سنتی و امثال آنها باعث سردرگمی مردم شده است"*

*"کلاً کلسیم شیر و منابع حیوانی به هیچ عنوان قابل جذب نیست چون ملکولهای کلسیمی منابع حیوانی به دلیل درشتی جذب خون نمی شود و به تعریف عامیانه بدن ملکولهای کلسیم منابع حیوانی رو نمی شناسه و اجازه ورود به خون و استخوانها رو بهش نمیده و اوتورسوب می‌ده همین عدم ورود عامل رسوب کلسیم درکلیه و مجاری ادراری به شکل سنگهای کلسیمی و در سینه کیستهای سینه می‌شه"*

**۸) مقدار مورد نیاز لبنیات در دوران مختلف زندگی**

در این بخش کاربران به مقدار مصرف لبنیات برای جلوگیری از بیماری ها، میزان نیاز به مصرف لبنیات در بارداری و شیردهی، مقدار مورد نیاز لبنیات در کودکان و نوجوانان، مقدار مورد نیاز لبنیات در بزرگسالان، مقدار مورد نیاز لبنیات در سالمندان و معادل مقدار لبنیات مورد نیاز بدن اشاره کرده بودند. فروشنده لبنیات سنتی و دیگران هر کدام ۲۶/۴ درصد از کاربران بودند. ۱۳/۲ درصد تولید کننده لبنیات سنتی و متخصصین تغذیه و پزشکان هر کدام با ۹/۴ درصد بیشترین پست را در زمینه مقدار مورد نیاز لبنیات در دوران مختلف زندگی منتشر کردند. برخی از اظهارات کاربران در ذیل امده است:

"مصرف سه وعده شیر و لبنیات برای جلوگیری از بیماری کرونا" (فروشنده لبنیات سنتی)

"خانم‌ها به علت#جذب_کلسیم بیش‌تر و #خانمهای _باردار و#شیرده (۳_۴ لیوان شیر کم چرب در روز)" (کاربرعادی)

"پسرها در سن بلوغ به سه لیوان شیر در روز و دختران در این سن به دو ونیم لیوان شیر در روز احتیاج دارند " (تولید کننده لبنیات صنعتی)

[ Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-10 ]

"کودکان زیر ۷ سال باید روزانه یک ونیم لیوان شیر استفاده کنند " (تولید کننده لنییات صنعتی)

"به صورت کلی و فارغ از شرایط بدنی یه فرد بزرگسال باید در روز ۲ تا ۴ واحد لبنیات (هر واحد لبنیات =۱لیوان شیر یا ماست ۲ لیوان دوغ) مصرف کنه" (کارشناسی تربیت بدنی)

"افراد سالمند نیز حداقل باید ۳ واحد از این گروه مصرف کنند" (فروشنده لبنیات سنتی)

"یک لیوان ماست به جای یک لیوان شیر، دو لیوان دوغ به جای یک لیوان شیر و سه چهارم یک لیوان کشک پاستوریزه را می‌توان به جای مصرف یک لیوان شیر مورد استفاده قرار داد" (پزشک)

در بخش کامنت‌ها نظری توسط کاربران در این باره مطرح نشد.

**۹) زمان مناسب مصرف محصولات لبنی**

در مورد زمان مناسب مصرف لبنیات کاربران شب، روز، صبح، عصر، مصرف لبنیات در وعده‌های جداگانه، زمان مناسب مصرف لبنیات در ورزش و زمان شروع مصرف لبنیات در شیر خوار اشاره کردند. ۴۸/۳ درصد کاربران دیگران بودند. متخصص طب سنتی با ۱۸ درصد ، فروشنده لبنیات سنتی با ۱۱/۲ درصد و دامداران با ۱۰/۱ درصد از کاربران بیشترین پست را در زمینه زمان مناسب مصرف محصولات لبنی منتشر کردند.

برخی از اظهارات کاربران در ذیل امده است:

*"تا نیم ساعت یک ساعت بعد تمرین می‌تونید از شیر کم چرب استفاده کنید" (مربی ورزشی)*

*"بهترین زمان برای شروع و معرفی شیر پاستوریزه به کودک ۱۲ تا ۱۸ ماهگی هست" (متخصص تغذیه)*

*"کشک بهترین زمان برای مصرف روز و بدترین زمان شب" (فروشنده لبنیات سنتی)*

*"ماست را در وعده‌های جداگانه به صورت میان وعده مصرف کنید" (تخصص طب سنتی)*

*"نوشیدن شیر در تمام سنین در عصر مناسب است" (دامدار)*

*مصرف شیر گرم در هنگام صبح بهترین کار برای شروع روز (فروشنده لبنیات سنتی)*

*"فواید مصرف شیر قبل خواب: ◆کمک به تنظیم قند خون◆کمک به کاهش استرس◆کمک به تقویت دندان‌ها ◆کمک به رشد عضلات ◆کمک به خواب بهتر و با کیفیت تر" (شرکت داروسازی)*

در بخش کامنت‌ها کاربران به زمان مصرف شیر در ورزشکاران، مصرف لبنیات در وعده‌های جداگانه، زمان شروع لبنیات در شیرخوار و زمان‌های مختلف شبانه روز مثل شب، روز و صبح اشاره کردند. برخی از اظهارات کاربران در ذیل امده است:

*"بهترین زمان مصرف ۱ ساعت قبل از خواب...و بدترین زمان بلافاصله بعد از تمرین"*

*"بهترین زمان مصرف شیر صبح هس. پنیر در شب هس اطلاعات غلط ندین"*

*"نگفته ماست نخورید گفته همراه غذا نخورید."*

*"اکثر پزشکان اطفال مصرف شیر گاو پس از یک سالگی بلامانع می‌دونن"*

*" قبل از خواب می‌تونه به خواب راحت و جلوگیری از افت قند خون کمک کنه"*

**۱۰) جایگزین‌های لبنیات**

در این بخش کاربران به معرفی جایگزین‌های لبنیات مثل شیر بادام، فواید جایگزین‌های لبنیات، معایب و موانع مصرف جایگزین‌های لبنیات پرداختند. ۴۳/۶ درصدکاربران دیگران بودند. متخصصین طب سنتی با ۱۴/۹ درصد و متخصصین تغذیه با ۹/۷ درصد بیشترین پست را در زمینه جایگزین‌های لبنیات منتشر کردند. برخی از اظهارات کاربران در ذیل امده است:

*"بهترین رقیب شیر : کنجد و تخم شربتی" (کارشناس صنایع غذایی)*

*"شیر بادام برای رشد کودکان و بهبود کم خونی عالیه" (فروشنده لبنیات سنتی)*

*"شیرهای که از سویا و مانند ان تولید می‌شوند جایگزین مناسبی برای شیرهای دام نیستند" (فروشنده لبنیات سنتی)*

در بخش کامنت‌ها کاربران به معرفی جایگزین‌های لبنیات مثل شیر بادام، فواید جایگزین‌های لبنیات، معایب و موانع مصرف جایگزین‌های لبنیات می‌پردازند. برخی از اظهارات کاربران در ذیل امده است:

*"بله درسته، البته بستگی به نوع رژیم هم داره، شیر بادام، سویا، نارگیل و ... مناسب هستند مخصوصا اگه فرد vegetarian باشه"*

*"سلام، درخصوص کنجد فکر کنم اشتباه شده، چون هر صد گرم کنجد سه برابر یه لیوان شیر کلسیم داره"*

*"بادوم گرونه کلم بروکلی برای تیرویید‌یها ضرر داره احساس خفگی می‌گیرم"*

**۱۱) لبنیات و طب سنتی**

در این طبقه کاربران به بیان طبع و مزاج در طب سنتی، نقش لبنیات در مزاج و طبع‌های مختلف، مصلح لبنیات، اثر مثبت مصرف

[ Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-10 ]

لبنیات با ترکیبات مختلف مثل شیر و زنجبل و ترکیبات نامناسب با لبنیات مثل ماهی پرداختند. ۶۰/۵ درصد کاربران متخصص طب سنتی بودند. دیگران با ۱۸/۴ درصد و فروشندگان لبنیات سنتی و دامداران هر کدام با ۷/۹ درصد بیشترین پست را در زمینه لبنیات و طب سنتی منتشر کردند. برخی از اظهارات کاربران در ذیل امده است:

*"شیرهای کارخونه ای چون چربیشون گرفتن سرد هست" (کاربر عادی)*

*"طبع لبنیات سرد و تر می‌باشد و خوردن آن برای افراد سرد و تر و یا به اصطلاح بلغمی خوب نیست" (عرضه گیاهان داروی و عرقیات سنتی)*

*"شیر پاستوریزه با مزاج سرد و تر مصلح ان عسل و گلاب" (متخصص طب سنتی)*

*"شیر+زردچوبه= ضد سرطان و ضد سرماخوردگی" (فروشنده لبنیات سنتی)*

*"مصرف همزمان شیر با این مواد غذایی ممنوع شیر و حبوبات |شیر و تخم‌مرغ، شیر و ماهی" (مجلات پزشکی)*

در بخش کامنت‌ها کاربران به بیان طبع و مزاج در طب سنتی، مصلح لبنیات، اثر مثبت مصرف لبنیات با ترکیبات مختلف مثل شیر و قهوه و ترکیبات نامناسب با لبنیات مثل ماهی پرداختند. برخی از اظهارات کاربران در ذیل امده است:

*"شیر تازه و طبیعی گاو طبعش گرمه برخلاف شیرهای بازاری الان که طبعش سرده"*

*"کاربر ۱: خوردن لبنیات با ماهی خوب هست؟*

*کاربر ۲ : در برخی افراد که این هم زمانی مصرف باعث ایجاد واکنش نامطلوب می‌شود بهتر است با فاصله استفاده شود"*

*"اگر کارخانه ای مصرف می‌کنین همراه با عسل و یا خرما میل کنین"*

*"من که نردیک دو ساله هر روز شیر کم چرب با قهوه می‌خورم، و وزنم هم داره آب می‌ره، چاقی پیشکش"*

### ۱۲) محصولات لبنی نوآورانه

در این بخش کاربران به محصولات لبنی جدیدی که در صنعت لبنیات در کارخانه‌ها تولید شد، پرداختند. کاربران به محصولات غنی شده با ویتأمین و مواد معدنی، محصولات بدون لاکتوز و محصولات غنی شده با پروبیوتیک اشاره کردند. ۳۲/۸ درصد از کاربران متخصص تغذیه بودند. ۲۶/۷ درصد دیگران، متخصصین صنایع غذایی با ۱۴/۷ درصد و تولید کننده لبنیات صنعتی با ۱۲/۹ درصد از کاربران بیشترین پست را در زمینه محصولات لبنی جدید منتشر کردند. برخی از اظهارات کاربران در ذیل امده است:

*"لبنیات غنی شده با پروبیوتیک برای ما مفید است" (متخصص تغذیه)*

*"شیر_بدون_لاکتوز یکی از محصولات شیر است که هنگام تولید با افزودن آنزیم #لاکتاز به شیر معمولی، تولید می‌شود" (کارشناس صنایع غذایی)*

بخش کامنت‌ها کاربران به محصولات غنی شده با پروبیوتیک، محصولات بدون لاکتوز، محصولات غنی شده با ویتأمین و مینرال و شیر طعم دار شده اشاره کردند. برخی از اظهارات کاربران در ذیل امده است:

*"شیر پاستوریزه مصرف کنین که طی غنی سازی ویتأمین‌ها و کلسیم بهش اضافه می‌شه و ارزش غذایی داره"*

*کاربر ۱ : "گاهی شیر می‌خورم دلپیچه می‌شم"*

*کاربر ۲: "شما باید شیر بدون لاکتوز بخورین دیگه این مساله پیش نمیاد,"*

*"کاربر ۱: اگر شیر نمی خوره چی کار کنیم؟چی جایگزین کنیم؟ تا دوسالگی شیرخشک خورده ولی بعدش با جایگزینی پاستوریزه لب به شیر نزد"*

*کاربر ۲: "مادر عزیز شما می‌تونید از شیر گاو به صورت جوشانده شده (در صورت عدم آلرژی کودک) استفاده کنید و یا استفاده از لبنیات دیگه مثل ماست و یا شیرهای طعم دار شده رو امتحان کنید. بهتر است جهت اطمینان بیشتر با پزشک کودک مشورت کنید".*

## • بحث

مطالعه حاضر، اولین مطالعه ای است که به بررسی دیدگاه‌های کاربران فضای مجازی (در اینجا اینستاگرام) در مورد لبنیات پرداخته است. یافته های مطالعه نشان داد کاربران به اثرات متنوع مثبت و منفی مصرف لبنیات در پست‌ها و کامنت‌ها اشاره داشته اند. از جمله، کاربران به نقش مثبت مصرف لبنیات در جلوگیری از بیماری‌های غیر واگیر، مانند قلبی عروقی، دیابت و پوکی استخوان اشاره کرده بودند. یک مطالعه مروری که بررسی شواهد علمی مصرف شیر و نقش ان در بیماری‌های مزمن مثل قلبی و عروقی و دیابت پرداخت، همسو با دیدگاه کاربران مطالعه حاضر، نشان داد که مصرف شیر و محصولات لبنی با کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی عروقی، به ویژه سکته مغزی مرتبط است. علاوه بر این، شواهد حاکی از تأثیر مفید مصرف شیر و لبنیات بر تراکم مواد معدنی استخوان است (۲). در مقوله ضرورت مصرف لبنیات، کاربران به ضرورت مصرف لبنیات در اسلام (با اشاره به احادیث و روایات مرتبط با ضرورت مصرف لبنیات)، نقش تولید شیر در تأمین سلامت جامعه و مواد مغذی لبنیات

[ Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-10 ]

اشاره کردند. درصد بالایی از کاربران مصرف لبنیات را به دلیل تأمین کلسیم مورد نیاز بدن ضروری می‌دانستند. همچنین، کاربران به ویتأمین‌های گروه ب و ویتأمین‌های محلول در چربی موجود در لبنیات اشاره کرده بودند. محتوای بالای مواد مغذی لبنیات، شامل پروتئین و کلسیم به عنوان دلیل اصلی توصیه راهنماهای غذایی برای مصرف لبنیات بیان شده است. لبنیات مواد مغذی ضروری را برای سلامتی فراهم می‌کنند که در رژیم‌های غذایی بدون لبنیات یا محدود از محصولات لبنی به سختی به دست می‌آیند (۱).

دیدگاه کاربران نسبت به ایمنی لبنیات یکی از بحث برانگیزترین مقوله های مطرح شده بود. کاربران به راه‌های جلوگیری از بیماری زایی لبنیات به صورت صنعتی و سنتی اشاره کردند. کاربران در قست صنعتی استریلیزاسیون و پاستوریزاسیون و در قسمت سنتی روش جوشاندن شیر را به عنوان راهکار جلوگیری از بیماری زایی لبنیات مطرح کردند. هم راستا با نتایج مطالعه حاضر، در مطالعه ای که به بررسی اثر پاستوریزاسیون بر ساختار پروتئین وی شیر پرداخت، مطرح شد که پاستوریزه کردن شیر شامل حرارت دادن شیر برای غیرفعال کردن و از بین بردن میکروارگانیسم‌های بیماری‌زاست. پاستوریزه کردن راهی برای تبدیل شیر به یک محصول ایمن برای مصرف انسان است (۲۵). کاربران به وجود آفلاتوکسین در لبنیات و مواد غذایی و میزان استاندارد ان در مواد غذایی اشاره کردند. بسیاری از مطالعاتی که در نقاط مختلف دنیا و از جمله ایران انجام شده بود، وجود افلاتوکسین در لبنیات را مورد تأیید قرار داده اند. به عنوان مثال، یک مطالعه مروری که در سال ۲۰۱۶ جهت بررسی آفلاتوکسین در غذاهای ایرانی منتشر شد، نشان داد که تعدادی زیادی از غذاهای ایرانی از جمله لبنیات آلوده به آفلاتوکسین هستند. وجود آفلاتوکسین در مواد غذایی از جمله نان‌های آلوده به باکتریهای تولید کننده سم آفلاتوکسین که به عنوان خوراک دام مورد استفاده قرار می‌گیرد، وارد بدن حیوان شده و در نهایت وارد شیر آنها می‌شود (۲۶). بعضی از کاربران مصرف شیرهای صنعتی و برخی دیگر مصرف شیرهای سنتی را دلیل بیماری زایی لبنیات دانستند و از نبود نظارت بر تولید شیرهای سنتی و انتقال بیماری تب مالت اظهار نگرانی کردند. در تأیید نظرات کاربران طرفدار شیرهای صنعتی در مورد احتمال ابتلا به تب مالت با مصرف شیرهای سنتی، در یک مطالعه مروری و فراتحلیل در سال ۲۰۱۵ یکی از علل اصلی ابتلا به تب مالت، مصرف شیرهای غیر پاستوریزه و سنتی بیان شده بود (۲۷). از طرفی، بحث ایمنی و وجود تقلبات در شیر صنعتی و سنتی یکی دیگر از مواردی بود که به شدت مورد اختلاف نظر بود. کاربران طرفدار شیرهای سنتی به وجود مواد افزودنی در شیر صنعتی اشاره کردند و برعکس ان کاربران طرفدار شیرهای صنعتی، وجود مواد افزودنی در شیرهای سنتی را مطرح کردند. اضافه کردن موادی مثل وایتکس، پالم، آب، نشاسته و غیره به شیرها سنتی و صنعتی موضوعی بود که حامیان شیرهای سنتی و صنعتی همدیگر را به آن متهم می‌کردند. در مطالعه ای که بررسی ایمنی و تقلبات در زنجیره تأمین لبنیات در بین سال‌های ۲۰۱۵ تا ۲۰۱۹ پرداخت، نشان داد که در طول فرآیند تولید لبنیات از مزرعه تا کارخانه منابع مختلف آلودگی (بیولوژیکی، شیمیایی یا فیزیکی) ممکن است به طور تصادفی یا عمدی وارد آن شود. در کنار تعداد قابل توجهی از آلودگی‌های بیولوژیکی شناسایی شده، کنترل‌های شیمیایی و فیزیکی ناکافی (به ویژه اجسام خارجی، آلرژن ها، آلاینده‌های صنعتی و مایکوتوکسین ها) نیز رخ داده است (۲۸). همچنین، کاربران از کاهش ارزش غذایی شیر استریلیزه و جوشیده اظهار نگرانی کرده بودند. یافته‌های مطالعه ای در سال ۲۰۱۵ که به بررسی اثرات هموژنیزه و پاستوریزه کردن بر ساختار شیر پرداخته بود، تغییر در ساختار شیر بعد از هموژنیزه و پاستوریزه کردن را تأیید کرد (۲۵).

در مطالعه حاضر، علاوه بر اثرات منفی لبنیات بر سلامت، ازجمله افزایش خطر بیماری‌های غیرواگیر، مانند سرطان پروستات، بیماری قلبی و عروقی و بیماری های واگیر دار مانند کرونا، کاربران اثرات منفی تولید لبنیات صنعتی بر محیط زیست و ضایع کردن حقوق حیوانات را نیز مطرح کرده بودند. در مطالعه ای که به بررسی هزینه افزایش تقاضای چین برای تولید لبنیات در سال ۲۰۱۷ پرداخت، مطرح شد که افزایش تقاضای شیر در چین، ممکن است انتشار جهانی گازهای گلخانه ای را تا ۳۵ درصد افزایش دهد (۲۹). مطالعات مشاهده ای قبلی نتایج متناقضی در مورد اثر دریافت لبنیات بر سلامت گزارش کرده اند. از جمله، در یک متاآنالیز روی ۵۳ مطالعه انجام شده درباره نقش مصرف لبنیات و سلامتی، اثرات متفاوتی در مورد مصرف لبنیات و سلامتی بدست آمد. ازجمله، به نقش مثبت لبنیات در کاهش خطر ابتلا به سرطان کولورکتال، فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی عروقی و سکته مغزی، سرطان پستان، سندروم متابولیک و دیابت نوع ۲ و درمقابل افزایش احتمال خطر ابتلا به سرطان پروستات و پارکینسون اشاره شده بود (۷). البته این اثرات لزوما بطور قطعی تایید نشده اند. از جمله، یک مطالعه در مورد اثر مصرف لبنیات بر سرطان پروستات در امریکا تأثیر مضر مصرف لبنیات بر خطر سرطان پروستات در مردان این کشور را که در مطالعات قبلی گزارش شده بود، تایید نکرده است (۳۰).

[ Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-10 ]

در مورد موانع مصرف لبنیات، کاربران به عوامل مختلفی اشاره کردند. از بین این عوامل، مهمترین دلایل موانع مصرف لبنیات را گرانی لبنیات، فقر مردم و سوءمدیریت دولت دانستند که توسط کاربران عادی در بخش کامنت‌ها بیشتر مطرح شده بود. دروغ و شایعات غلط درباره لبنیات، کمتر توسعه یافتگی کشورها و عدم تحمل لاکتوز از عوامل دیگر بودند که کاربران بعنوان موانع برشمردند. متخصصان تغذیه و صنایع غذایی بیشتر به دروغ و شایعات درباره مصرف لبنیات و عدم تحمل لاکتوز اشاره کردند. یک مطالعه کیفی که در سال ۲۰۱۴ در تهران انجام شد، نشان داد که مهم‌ترین موانع مصرف لبنیات، ویژگی‌های حسی و غیرحسی نامطلوب، نداشتن دسترسی فیزیکی و اقتصادی به محصول، وجود رقیبان محصول در بازار و استراتژی‌های ترویج نامناسب بود. علاوه بر این، موانع فردی به عنوان یک بعد دیگر شناسایی شد که شامل ناآگاهی از محصول و مزایای آن، نگرش منفی نسبت به محصول، سلیقه و ترجیح شخصی بود (۳۱). همچنین، یک مطالعه که در سال ۲۰۱۵ به بررسی رابطه سطح اجتماعی اقتصادی افراد با مصرف شیر در آذربایجان شرقی پرداخت، نشان داد که سیاست‌های جدید یارانه غذایی باعث کاهش میانگین مصرف شیر در بین خانوارها شده است (۵). مطالعه کیفی دیگری که درسال ۲۰۱۷ به بررسی آگاهی و درک مصرف کنندگان نسبت به لبنیات فراسودمند در ایران پرداخت، نشان داد که برخی از زنان به دلایل مختلف مانند بی اعتمادی به تولیدکنندگان مواد غذایی، قرار گرفتن در معرض اطلاعات متناقض و ترس از عوارض جانبی پیش بینی نشده و خطرناک ناشی از مصرف، به ادعای سلامت این محصولات اعتماد ندارند (۳۲). همچنین، مطالعه ای در سال ۲۰۲۰ که به بررسی موانع و تسهیل کننده‌های مصرف لبنیات در جمعیت ایرانیان پرداخت، نشان داد که مهمترین موانع مصرف لبنیات در میان کودکان، شامل: علاقه نداشتن به مصرف شیر و دوست نداشتن طعم آن، قیمت بالای شیر، به راحتی در دسترس نبودن و ناآگاهی از مزایای شیر است. همچنین، مهم ترین موانع مصرف لبنیات در بزرگسالان شامل: وضعیت اجتماعی-اقتصادی، سهم کم شیر یارانه ای در کشور، ترس از چاقی و سوءتفاهم در رابطه با مصرف شیر و اضافه وزن، قدرت خرید ناکافی و عدم تحمل لاکتوز عنوان شده بود. همسو با نظرات کاربران در کامنت‌های مطالعه حاضر نیز قیمت بالای لبنیات و درآمد پایین خانواده بزرگترین موانع مصرف لبنیات بیان شده بود (۳۱).

بخش زیادی از پست‌ها و نظرات کاربران مربوط به راهنمایی دیگر کاربران در مورد مقدار لبنیات مورد نیاز بدن، زمان مناسب مصرف لبنیات، جایگزین‌های لبنیات و نحوه مصرف لبنیات در طب سنتی است. کاربران انواع جایگزین‌های لبنیات مثل شیر بادام را مطرح کردند و به معایب جایگزین‌ها مثل گرانی و ارزش غذایی کمتر آن نسبت به شیر اشاره داشتند. همچنین، کاربران از مزایای جایگزین‌های لبنیات، بطور مثال در عدم تحمل لاکتوز گفتند. مطالعه ای که در سال ۲۰۱۶ به بررسی شیرهای غیر لبنی جایگزین لبنیات پرداخت نشان داد، که چون برخی از این محصولات دارای پروتئین و کلسیم بسیار کم هستند، آگاهی مصرف کننده از این امر مهم است. در موارد عدم تحمل لبنیات اگر محصولات جایگزین گیاهی به صورت خوش طعم و از نظر تغذیه کافی فرموله شوند، می‌توانند جایگزین پایداری برای محصولات لبنی باشند (۳۳). تمامی کاربران سعی بر راهنمایی مردم در نحوه درست مصرف لبنیات با توجه به دانش و آگاهی خود داشتند. یک مقاله مروری که در سال ۲۰۱۴ به بررسی توصیه‌های استفاده لبنیات در جهان پرداخته بود، به این امر اشاره کرد که اکثر کشورها مصرف لبنیات را توصیه می‌کنند. بیشتر توصیه‌ها به اندازه ۲ یا ۳ سهم در روز بود. توصیه‌های خاص برای محصولات لبنی تا حدی بر اساس فرهنگ و در دسترس بودن آن است، اما در درجه اول بر اساس نیاز به مواد مغذی است (۱).

در بخش محصولات لبنی نوآورانه، کاربران محصولات غنی شده با ویتأمین و مواد معدنی، محصولات بدون لاکتوز و محصولات غنی شده با پروبیوتیک را مطرح کردند و به نقش مثبت آنها در تأمین سلامت بدن اشاره کردند. در مطالعه ای که به بررسی تعیین اثرات شیر پاستوریزه غنی شده با پروبیوتیک و محصولات لبنی (ماست و پنیر به سبک یونانی) با منشاء مختلف (گاو، بز و شتر) بر ترکیب طبقه بندی میکروبیوتای روده موش پرداخت، نشان داده شد که شیر و محصولات لبنی غنی شده با پروبیوتیک می‌توانند برای انتقال و حمایت از باکتری‌های پروبیوتیک روده بسیار مؤثر باشد (۳۴). همچنین، در مطالعه ای مروری که به بررسی محصولات بدون لاکتوز پرداخته بود، به این نکته اشاره شد که محصولات لبنی بدون لاکتوز در حال تبدیل شدن به جریان اصلی هستند و برای افراد مبتلا به عدم تحمل لاکتوز فرصت‌های عالی را فراهم می‌کند تا از طیف وسیعی از مواد مغذی و خوشمزه بهره مند شوند (۳۵). در مطالعه ای که به بررسی آگاهی و درک مصرف کنندگان نسبت به لبنیات فراسودمند در ایران پرداخت، مطرح شد که در جهان لبنیات با ویتأمین و مینرال، امگا۳ و پروبیوتیک غنی می‌شود. همچنین مصرف لبنیات پروبیوتیک شامل ماست و سایر محصولات لبنی تخمیری اثرات مفیدی بر بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن، کاهش کلسترول، درمان بیماری کبد الکلی، بهبود عدم تحمل لاکتوز، پیشگیری و کنترل سرطان به ویژه

[ Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-10 ]

سرطان روده بزرگ، کاهش عفونت ادراری، معده دارد (۳۲). همچنین در مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۰ به بررسی اثر مصرف پروبیوتیک بر سیستم ایمنی پرداخت، نشان داد مصرف پروبیوتیک می‌تواند ایمنی طبیعی را در افراد مسن سالم تقویت کند (۳۶).

بیشتر مخالفان مصرف لبنیات گیاه خواران، دوستداران محیط زیست و حیوانات و بعضی از متخصصین طب سنتی بودند. موافقان اصلی مصرف لبنیات متخصصان تغذیه و صنایع غذایی، فروشندگان لبنیات سنتی و دامداران، تولیدکنندگان صنعتی لبنیات، پزشکان و بعضی از متخصصان طب سنتی بودند. کاربران حامی شیرهای صنعتی شامل متخصصین تغذیه و صنایع غذایی و برخی از پزشکان بودند و حامیان شیرهای سنتی متخصصین طب سنتی، فروشندگان لبنیات سنتی، دامداران و برخی از پزشکان بودند.

از نقاط قوت این مطالعه، بررسی دیدگاه‌ها از نقاط مختلف ایران حتی از شهر و روستاهای کوچک که دسترسی به اینترنت داشتند، اشاره کرد. اینستاگرام بستری را برای افراد فراهم کرده که به دور از خود سانسوری، آزادانه به ارائه دیدگاه‌های خود بپردازند. این باعث شد واقعی ترین نظرات بررسی شود. این دیدگاه‌ها می‌تواند کمک شایانی برای برنامه ریزی و سیاست گذاری صحیح نماید. از محدودیت‌های این مطالعه عدم استفاده تمام افراد جامعه از اینستاگرام است و بنابراین یافته‌ها منعکس کننده نظرات به بخش های خاصی از جامعه که کاربر این فضاها هستند قابل تعمیم است. همچنین، به دلیل نبود یک موتور جستجوی دقیق در اینستاگرام و اکتفا به هشتگ‌ها، شاید نتوان به تمامی پست‌هایی که در این مورد منتشر شده بود، دسترسی داشت. از دیگر محدودیت‌های این مطالعه می‌توان به وجود تعداد زیادی پست تبلیغاتی اشاره کرد که کار تمیز دادن پست‌های مورد نظر را دشوار می‌کند.

در مجموع یافته‌های مطالعه اهمیت شبکه‌های اجتماعی را به عنوان مسیر مهمی برای بدست اوردن اطلاعات و بیان عقاید جامعه مورد تأکید قرار می‌دهد. از این رو، با شناسایی دیدگاه‌های کاربران درباره مصرف لبنیات می‌توان به تولید محتوای علمی در تمامی رسانه‌ها مخصوصا شبکه‌های اجتماعی پرداخت. با توجه به اختلاف نظرهای متعدد و وجود منازعات بین ذینفعان و کاربران اصلی مطالعه درباره مواردی مثل روش میکروب زدایی، مصرف انواع لبنیات و تأثیر آن بر سلامتی و همچنین مصرف کم لبنیات و اهمیت افزایش مصرف آن در ایران و وجود شایعات و تقلبات در مورد لبنیات، حضور گسترده متخصصان تغذیه و کارشناسان در رسانه‌های جمعی برای ارائه برنامه‌های علمی و متناسب با گروه‌های سنی مختلف و ایجاد صفحات اختصاصی و علمی در شبکه‌های اجتماعی برای آموزش همگانی ضروری به نظر می‌رسد. با توجه به دیدگاه‌های کاربران درباره گرانی و مشکل دسترسی اقتصادی جامعه به لبنیات، لزوم سیاست گذاری صحیح برای افزایش دسترسی فیزیکی و اقتصادی بهتر به لبنیات پیشنهاد می‌شود.

**سپاسگزاری**: نویسندگان مراتب سپاس و قدردانی خود را از شورای پژوهشی انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور به جهت تصویب و حمایت از این طرح تحقیقاتی ابراز می‌دارند. همچنین از تمام کسانی که انجام مطالعه را مقدور ساختند، تشکر و سپاسگزاری می‌نمایند.

## • References

1. Weaver CM. How sound is the science behind the dietary recommendations for dairy? Am J Clin Nutr. 2014;99(5 Suppl):1217S-22S.
2. Thorning TK, Raben A, Tholstrup T, Soedamah-Muthu SS, Givens I, Astrup A. Milk and dairy products: good or bad for human health? An assessment of the totality of scientific evidence. Food Nutr Res. 2016;60:32527.
3. Rozenberg S BJ-J, Bruyere O, Bergmann P, Brandi ML, Cooper C, et al. Effects of dairy products consumption on health: benefits and beliefs—a commentary from the Belgian Bone Club and the European Society for Clinical and Economic Aspects of Osteoporosis, Osteoarthritis and Musculoskeletal Diseases. Calcified tissue international. 2016;98:1-17.
4. Alipour V, Meshkani Z, Rezapour A, Aboutorabi A, Bagherzadeh R, Saber N. Medical costs of osteoporosis in the Iranian elderly patients. Med J Islam Repub Iran. 2020;34:37.
5. Esfarjani F M-nF, Roustaee R, Khalafi M, Alikhanian H, Nouri-Saeidlou S, et al. Household milk consumption and Its Socio-economic Associates in west Azarbayejan province, North-west Iran. Nutrition and Food Sciences Research. 2015;2:21-7.
6. Abdollahi M, Mohammadi-Nasrabadi F, Houshiarrad A, Ghaffarpur M, Ghodsi D, Kalantari N. Socio-economic Differences in Dietary Intakes: The Comprehensive Study on Household Food Consumption Patterns and Nutritional Status of I.R. Iran. Nutrition and Food Sciences Research. 2014;1(1):19-26.
7. Godos J, Tieri M, Ghelfi F, Titta L, Marventano S, Lafranconi A, et al. Dairy foods and health: an umbrella review of observational studies. Int J Food Sci Nutr. 2020;71(2):138-51.
8. milk and dairy product in human nutrition. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations;. 2013.
9. Rizzo PV, Harwood WS, Drake MA. Consumer desires and perceptions of lactose-free milk. J Dairy Sci. 2020;103(8):6950-66.
10. Sajdakowska M, Gebski J, Gutkowska K, Zakowska-Biemans S. Importance of Health Aspects in Polish

[ Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-10 ]

Consumer Choices of Dairy Products. Nutrients. 2018;10(8).

11. Mozaffarian D, Angell SY, Lang T, Rivera JA. Role of government policy in nutrition-barriers to and opportunities for healthier eating. BMJ. 2018;361:k2426.
12. Han X, Wang J. Using Social Media to Mine and Analyze Public Sentiment during a Disaster: A Case Study of the 2018 Shouguang City Flood in China. ISPRS International Journal of Geo-Information. 2019;8(4):185.
13. Ngai EWT, Tao SSC, Moon KKL. Social media research: Theories, constructs, and conceptual frameworks. International Journal of Information Management. 2015;35(1):33-44.
14. Seltzer EK, Jean NS, Kramer-Golinkoff E, Asch DA, Merchant RM. The content of social media's shared images about Ebola: a retrospective study. Public Health. 2015;129(9):1273-7.
15. Golder S, Bach M, O'Connor K, Gross R, Hennessy S, Gonzalez Hernandez G. Public Perspectives on Anti-Diabetic Drugs: Exploratory Analysis of Twitter Posts. JMIR Diabetes. 2021;6(1):e24681.
16. Abd-Alrazaq A, Alhuwail D, Househ M, Hamdi M, Shah Z. Top Concerns of Tweeters During the COVID-19 Pandemic: Infoveillance Study. J Med Internet Res. 2020;22(4):e19016.
17. Lu Y, Zhang L. Social media WeChat infers the development trend of COVID-19. J Infect. 2020;81(1):e82-e3.
18. Iranian Students' Opinion Polling Center (ISPA). According to ISPA's poll; 6 out of each 10 Iranian uses a social network. 2021 Available from URL:https://ispa.ir/Default/Details/en/1698. Accessed 2021 february 22 [in Persian].
19. Dixon S. Instagram: number of global users 2020-2025. 2022. Available fromURL:https://www.statista.com/statistics/183585/instagram-number-of-global-users/. Accessed May 23, 2022.
20. Windasari N.A, Januardi FR. Factors affecting young-adult consumers' attitude on healthy food consumption and dietary catering purchase intention. Proceeding Book of the 4th ICMEM 2019 and the 11th IICIES, Bandung, Indonesia. 2019; 372-379.
21. Rajan B. Fitness Selfie and Anorexia: A study of 'fitness' selfies of women on Instagram and its contribution to anorexia nervosa. Punctum International Journal of Semiotics. 2018;4(2):66-89.
22. Tang L, Bie B, Park SE, Zhi D. Social media and outbreaks of emerging infectious diseases: A systematic review of literature. Am J Infect Control. 2018;46(9):962-72.
23. Hasan HN, & Suciarto, S. The Influence of Attitude, Subjective Norm and Perceived Behavioral Control towards Organic Food Purchase Intention. Journal of Management and Business Environment (JMBE). 2020;1.2:132.
24. syntax. Jdi. Introducing JSON. URL: https://wwwjsonorg/json-enhtml. 2017.
25. Qi PX, Ren D, Xiao Y, Tomasula PM. Effect of homogenization and pasteurization on the structure and stability of whey protein in milk. J Dairy Sci. 2015;98(5):2884-97.
26. Hedayati MT, Mahdavi Omran S, Soleymani A, Taghizadeh Armaki M. Aflatoxins in Food Products in Iran: a Review of the Literature. Jundishapur J Microbiol. 2016;9(7):e33235.
27. Moosazadeh M, Nikaeen R, Abedi G, Kheradmand M, Safiri S. Epidemiological and Clinical Features of People with Malta Fever in Iran: A Systematic Review and Meta-Analysis. Osong Public Health Res Perspect. 2016;7(3):157-67.
28. Montgomery H, Haughey SA, Elliott CT. Recent food safety and fraud issues within the dairy supply chain (2015-2019). Glob Food Sec. 2020;26:100447.
29. Bai Z, Lee MRF, Ma L, Ledgard S, Oenema O, Velthof GL, et al. Global environmental costs of China's thirst for milk. Glob Chang Biol. 2018;24(5):2198-211.
30. Preble I, Zhang Z, Kopp R, Garzotto M, Bobe G, Shannon J, et al. Dairy Product Consumption and Prostate Cancer Risk in the United States. Nutrients. 2019;11(7).
31. Bazhan M, Kalantari N, Keshavarz-Mohammadi N. Health-enhancing foods: barriers to consumers' choice in Iran. Health Promotion International. 2020;36(3):796-810.
32. Bazhan M, Keshavarz-Mohammadi N, Hosseini H, Kalantari N. Consumers' awareness and perceptions regarding functional dairy products in Iran. British Food Journal. 2017;119(2):253-66.
33. Makinen OE, Wanhalinna V, Zannini E, Arendt EK. Foods for Special Dietary Needs: Non-dairy Plant-based Milk Substitutes and Fermented Dairy-type Products. Crit Rev Food Sci Nutr. 2016;56(3):339-49.
34. Aljutaily T, Huarte E, Martinez-Monteagudo S, Gonzalez-Hernandez JL, Rovai M, Sergeev IN. Probiotic-enriched milk and dairy products increase gut microbiota diversity: a comparative study. Nutrition Research. 2020;82:25-33.
35. Dekker PJT, Koenders D, Bruins MJ. Lactose-Free Dairy Products: Market Developments, Production, Nutrition and Health Benefits. Nutrients. 2019;11(3).
36. K Arunachalam HGaRC. Enhancement of natural immune function by dietary consumption of Bifidobacterium lactis (HN019). European Journal of Clinical Nutrition. 2000;54:263-7

[ Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-10 ]

# Explaining Perspectives of Iranian Instagram Social Media Users about Dairy Product Consumption

*Esbati AR[1], Rezazadeh A[2], Omidvar N[2], Eini-Zeinab H[2], Haghighian-Roudsari A[3*], Roustaee R[4]*

*1- MScs Student in Nutrition Sciences, National Nutrition and Food Technology Research Institute, Faculty of Nutrition Sciences and Food Technology, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran*

*2- Department of Community Nutrition, National Nutrition and Food Technology Research Institute, Faculty of Nutrition Sciences and Food Technology, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran*

*3-*Corresponding author: Assistant Professor, Department of Community Nutrition, , National Nutrition and Food Technology Research Institute, Faculty of Nutrition Sciences and Food Technology, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran, Email: ahaghighian@yahoo.com*

*4- Ph.D. Student of Food and Nutrition Policy, National Nutrition and Food Technology Research Institute, Faculty of Nutrition Sciences and Food Technology, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran*

**Received 26 Dec, 2023** **Accepted 7 Apr, 2023**

**Background and Objectives:** Dairy consumption is affected by several factors, including physical and economic accesses and individual preferences. Considering that social networks can reflect views of their users, this study was carried out to explain perspectives of Iranian Instagram social media users regarding dairy product consumption.

**Materials & Methods:** Data were collected using directed qualitative content analysis approach. Studied areas included hashtags that were collected based on the objectives of the study with the purposeful sampling method on Instagram, January 2011 to March 2021. The MAXQDA software was used for content coding and analysis. Validity of data was assessed using criteria of validity, transferability, trust and confirmation.

**Results:** A total of 782 posts with desired characteristics were collected. The most important themes identified in the posts of Iranian Instagram users included positive effects of dairy products in preventing diseases, necessity of consuming dairy products, safety and quality of dairy products, frauds in dairy products, disadvantages of consuming dairy products in causing diseases and harming the environment and animals and obstacles to dairy consumption such as high prices and poverty of the people. Some users tried to guide others to consume dairy products and introduced new products of dairy industries such as enriched dairy products and probiotics.

**Conclusion:** Considering broadly increasing use of social networks, production of scientifically sound contents by experts can be the major suggestion of the present study to improve awareness of the users of these networks. Due to the importance of dairy consumption, it is recommended to set educational programs according to the needs of different age groups in the country's media. Results of the present study can be used by the policymakers in adopting right policies on dairy consumption.

**Keywords:** Dairy consumption, Instagram, Users, Content analysis, Iran

[ Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-10 ]