# نظام غذائي خال من منتجات الألبان

لذلك فقد تستغرب فكرة الاستغناء عنها، لكن إن علمتَ أنّ ذلك قد يساعد على خسارة الوزن أو تخفيف الالتهابات فرُبّما ترغب في تجربة نظام غذائي خالٍ من منتجات الألبان، خاصةً مع توفّر بدائل تحتوي على الكالسيوم وغيره من عناصر غذائية، مثل عصير البرتقال وحليب الصويا، وغيرهما.

قد يكون الانتقال إلى نظام غذائي خال من الألبان قفزة هائلة بالنسبة لك، لكن ثمّة نصائح لاتباع نظام غذائي خال من منتجات الألبان قد تساعدك على ذلك، فمثلًا يمكنك التحقُّق من ملصقات الأطعمة التي تشتريها أو تتناولها للتأكّد من عدم إدراج أي من مكونات الألبان فيها، كما يمكنك أيضًا تناول:

العصائر الخالية من منتجات الألبان: مثل حليب اللوز أو حليب الصويا، أو تناول الأفوكادو بدلًا من الزبادي، أو تناول زبدة الجوز بدلًا من الكريمة.

الشطائر الخالية من منتجات الألبان: تأكّد من أنّ شطيرتك لا تحتوي على الجبن أو منتجات الألبان، ثُمّ يمكنك إضافة بدلًا منها شرائح الخضار أو الحمص أو شرائح الأفوكادو.

الآيس الكريم الخالي من منتجات الألبان: تصنع العديد من العلامات التجارية الآن آيس كريم مع حليبٍ بديل، مثل حليب اللوز وجوز الهند والشوفان.