

دراسة: شرب الحليب كامل الدسم قد يقود إلى حياة طويلة



الاثنين 16 يوليو 2018 م 12:07

نشرت صحيفة "ديلي تلغراف" تقريرا، يقول فيه إن النصيحة التقليدية ظلت لعقود تقول لطالبي الحمية وتخفييف الوزن إن الحليب الخالي من الدسم، أو نصف الدسم، هو أفضل للصحة من الحليب كامل الدسم [١]، وبister دراسة تقترب العكس، حيث إن شرب الحليب كامل الدسم قد يقود إلى حياة طويلة، كما يشير الباحثون العلميون [٢].

وتشير الصحيفة إلى أن الباحثين العلميين لم يعثروا على أدلة تربط دسم الألبان بأمراض القلب والسكريات الدماغية، وقالوا إن هناك أنواعاً معينة من دسم الألبان يمكن أن تساعد وتحمي الجسم من السكريات الدماغية، لافتة إلى أن هذه تعد أخباراً جيدة للأشخاص الذين تحتوي أطعمةهم على أنواع من الحليب الدسم والزبدة والجبن، كما أورد الباحثون [٣].

وبينق التقرير عن البروفيسورة مارسيلا أتو من جامعة تكساس، التي قادت البحث، قولها: "إن النتائج التي توصلنا إليها لا تدعم فقط الأدلة المتزايدة، التي تشير، وعلى خلاف الاعتقاد السائد، إلى أن دسم الألبان لا يزيد مخاطر الإصابة بأمراض القلب أو نسبة الوفيات بين الكبار في العمر، بل إنها تعززها بشكل كبير".

وتضيف أتو أنه "بالإضافة إلى عدم تأثيرها على نسبة الوفيات، فإن الأحماس الدهنية الموجودة في الألبان قد تقلل من مخاطر الوفيات من أمراض القلب والأوعية الدموية، خاصة السكريات الدماغية".

وتلفت الصحيفة إلى أن الباحثين قاموا بتقدير عدد من المؤشرات البيولوجية الموجودة في الألبان، والمرتبطة بالقلب ونسبة الوفيات على مدى 22 عاماً، مشيرة إلى أن التجربة، التي جاءت خلافاً لما يشاع حول الاستهلاك الذاتي، أظهرت رؤية أعمق وأكثر موضوعية حول المخاطر طويلة العدى للأحماس الدهنية [٤].

وبينه التقرير إلى أن حوالي 3000 رجل وامرأة في عمر الـ65 عاماً شاركوا في الدراسة، حيث تم قياس مستويات الدم في ثلاثة مستويات من الأحماس الدهنية التي توجد في مشتقات الألبان عام 1992، وتم قياسها مرة أخرى بعد ستة أعوام، وبعد 13 عاماً [٥].

وتفيد الصحيفة بأنه لم يرتبط أي نوع من الأحماس بمستويات الوفاة العالية، فيما تم ربط دماغ واحد بتدني مستوى أمراض الأوعية الدموية والقلب، فالأشخاص الذين ترتفع لديهم مستويات الأحماس الدهنية بسبب تناولهم كميات كبيرة من مشتقات الألبان تصل نسبة خطر وفاتهن بسكتة دماغية إلى 42%.

ويورد التقرير نقاً عن الباحثين، قولهم إن مستشاري الصحة عندما ينصحون الناس بمتابعة نظام حمية خال من الدهن أو مشتقات ألبان بنسبة متدنية من الدهن، مثل حليب الشوكولاتة أو الزبادي ذي السعرات الحرارية المتدينة، فإن هذه المنتجات تحتوي عادة على نسبة مضافة من السكر، يمكن أن تؤدي إلى صحة غير جيدة [٦].

وتبيّن الصحيفة أن مسؤولي الصحة حذروا من أن علبة زبادي قد تحتوي على كل ما يحتاجه الطفل من مواد سكرية في اليوم، بعدما اكتشفت الصحة العامة في ليفربول أن العلبة الواحدة تحتوي على ما يعادلخمسة مكعبات من السكر [٧].

وبينق التقرير عن المتخصصة في التغذية كاريسا لينز، قولها إنه من خلال نزع الدهن من مشتقات الألبان، فإن هذا الطعام لا يؤدي إلى الشبع، ويتم نزع الفيتامين منه، وتضيف: "دهن الألبان هو الذي يؤدي إلى الشبع، وأن تقوم بتجريده من فيتامين (إي) (أدي) اللذين يحتوي عليهما، وهما نوعان من الفيتامينات، وكلاهما يمتص الدهن، ما يعني الحاجة لامتصاص الدهون".

وتتابع لينز قائلة: "حتى عندما تختر مشتقات ألبان بدهن أقل، تحتوي على هذه الفيتامينات، فإن جسمك لن يمتصها بسبب عدم وجود الدهن".

وتورد الصحيفة نقاً عن البروفيسورة أتو، قولها إن الحليب ومشتقاته غني بالعناصر الغذائية، بما في ذلك الكالسيوم والبوتاسيوم، ونتائجنا تؤكد أهمية مراجعة الإرشادات المتعلقة بالحمية والمواد الغذائية القائمة على الحليب كامل الدسم، التي تعد مواد غنية في العناصر الغذائية، مثل الكالسيوم والبوتاسيوم [٨].

وتختتم "ديلي تلغراف" تقريرها بالإشارة إلى قول البروفيسورة أتو: "هذه المواد مهمة للصحة، وليس فقط في فترة الطفولة، لكن طوال الحياة، خاصة في العمر المتقدم، عندما يصبح نقص التغذية وهشاشة العظام أكثر شيوعاً".