

دراسة: شرب الحليب كامل الدسم قد يقود إلى حياة طويلة



الاثنين 16 يوليو 2018 12:07 م

نشرت صحيفة "ديلي تلغراف" تقريراً، تقول فيه إن النصيحة التقليدية ظلت لعقود تقول لطالبي الحماية وتخفيف الوزن إن الحليب الخالي من الدسم، أو نصف الدسم، هو أفضل للصحة من الحليب كامل الدسم. ويستدرك التقرير، الذي ترجمته "عربي21"، بأن هناك دراسة تقترح العكس، حيث إن شرب الحليب كامل الدسم قد يقود إلى حياة طويلة، كما يشير الباحثون العلميون.

وتشير الصحيفة إلى أن الباحثين العلميين لم يعثروا على أدلة تربط دسم الألبان بأمراض القلب والسكتات الدماغية، وقالوا إن هناك أنواعاً معينة من دسم الألبان يمكن أن تساعد وتحمي الجسم من السكتات الدماغية، لافتة إلى أن هذه تعد أخباراً جيدة للأشخاص الذين تحتوي أطعمتهم على أنواع من الحليب الدسم والزبدة والجبن، كما أورد الباحثون. وينقل التقرير عن البروفيسورة مارسيا أوتو 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 أوتو أنه "بالإضافة إلى عدم تأثيرها على نسبة الوفيات، فإن الأحماض الدهنية الموجودة في الألبان قد تقلل من مخاطر الوفيات من أمراض القلب والأوعية الدموية، خاصة السكتات الدماغية".

وتلفت الصحيفة إلى أن الباحثين قاموا بتقييم عدد من المؤشرات البيولوجية الموجودة في الألبان، والمرتبطة بالقلب ونسبة الوفيات وعلى مدى 22 عاماً، مشيرة إلى أن التجربة، التي جاءت خلافاً لما يشاع حول الاستهلاك الذاتي، أظهرت رؤية أعمق وأكثر موضوعية حول المخاطر طويلة المدى للأحماض الدهنية.

وينوه التقرير إلى أن حوالي 3000 رجل وامرأة في عمر الـ 65 عاماً شاركوا في الدراسة، حيث تم قياس مستويات الدم في ثلاثة مستويات من الأحماض الدهنية التي توجد في مشتقات الألبان عام 1992، وتم قياسها مرة أخرى بعد ستة أعوام، وبعد 13 عاماً. وتفيد الصحيفة بأنه لم يرتبط أي نوع من الأحماض بمستويات الوفاة العالية، فيما تم ربط حمض واحد بتدني مستوى أمراض الأوعية الدموية والقلب، فالأشخاص الذين ترتفع لديهم مستويات الأحماض الدهنية بسبب تناولهم كميات كبيرة من مشتقات الألبان تصل نسبة خطر وفاتهم بسكتة دماغية إلى 42%.

ويورد التقرير نقلاً عن الباحثين، قولهم إن مستشاري الصحة عندما ينصحون الناس بمتابعة نظام حماية خال من الدهن أو مشتقات ألبان بنسبة متدنية من الدهن، مثل حليب الشوكولاتة أو الزبادي ذي السعرات الحرارية المتدنية، فإن هذه المنتجات تحتوي عادة على نسب مضافة من السكر، يمكن أن تقود إلى صحة غير جيدة.

وتبين الصحيفة أن مسؤولي الصحة حذروا من أن علبه زبادي قد تحتوي على كل ما يحتاجه الطفل من مواد سكرية في اليوم، بعدما اكتشفت الصحة العامة في ليفربول أن العلبه الواحدة تحتوي على ما يعادل الخمسة مكعبات من السكر. وينقل التقرير عن المتخصصة في التغذية كاريسا لينر، 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، وأنت تقوم بتجريدته من فيتامين (إي) و(دي) اللذين يحتوي عليهما، وهما نوعان مهمان من الفيتامينات، وكلاهما يمتص الدهن، ما يعني الحاجة لامتصاص الدهن". وتتابع لينر قائلة: "حتى عندما تختار مشتقات ألبان بدهن أقل، تحتوي على هذه الفيتامينات، فإن جسمك لن يمتصها بسبب عدم وجود الدهن".

وتورد الصحيفة نقلاً عن البروفيسورة أوتو، قولها إن الحليب ومشتقاته غني بالعناصر الغذائية، بما في ذلك الكالسيوم والبوتاسيوم، "ونتأجنا تؤكد أهمية مراجعة الإرشادات المتعلقة بالحمية والمواد الغذائية القائمة على الحليب كامل الدسم، التي تعد مواد غنية في العناصر الغذائية، مثل الكالسيوم والبوتاسيوم".

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