

كيف يساهم اللبن كامل الدسم في منع مرض السكري؟



الاثنين 11 أبريل 2016 06:04 م

قادت البحوث العلمية إلى الكشف عن مزايا جديدة لمنتجات الألبان كاملة الدسم، حيث توصل فريق من الباحثين بجامعة تافنس الأمريكية، إلى نجاعتها في الحد من داء السكري، وأضاف باحثون من جامعة هارفارد ومستشفى بريجهام أن تناول منتجات الألبان كاملة الدسم تقلل الإصابة بمرض السمنة □

وكشفت دراسة طبية حديثة، نشرتها "الديلي ميل" البريطاني، أن منتجات الألبان كاملة الدسم تساهم في الحد من خطر الإصابة بمرض السكر بنسبة 46%، وهو أحد أخطر الأمراض المزمنة التي تصيب 422 مليون شخص على مستوى العالم، وفقا للإحصائيات التي أعلنتها منظمة الصحة العالمية WHO منذ يومين □

ونشرت بالمجلة الطبية الشهيرة "Circulation" نتائج هذه الدراسة التي أشرف عليها باحثون من جامعة تافنس الأمريكية، خلال شهر أبريل الجاري، وتخالف هذه الدراسة بذلك كل التوقعات وأغلب نتائج الأبحاث السابقة، التي كانت تعتقد أن اللبن منزوع الدسم هو الخيار الصحي الأفضل □

وتدعم النتائج دراسة سويدية نشرت في عام 2014، كشفت أن الأشخاص الذين يتناولون كميات كبيرة من منتجات الألبان كاملة الدسم، يقل خطر إصابتهم بمرض السكر بنسبة 23% مقارنة بمن يتناولون كميات أقل □

وأضافت أن الإثارة لم تتوقف عند هذا الحد، بل كشفت دراسة أمريكية أخرى أشرف عليها باحثون من جامعة هارفارد ومستشفى بريجهام، أن السيدات اللاتي تناولن منتجات الألبان كاملة الدسم هن أقل عرضة للإصابة بمرض السمنة، وذلك حسبما نشر مؤخرا بالمجلة الأمريكية للتغذية □

ولم يفسر الباحثون العلاقة بين اللبن كامل الدسم وانخفاض خطر الإصابة بمرض السكر والسمنة □