

تناول الجبن بانتظام قد يقلل خطر انقطاع النفس أثناء النوم ويحسن صحة القلب والتمثيل الغذائي

12 يناير، 2025



كشفت دراسة علمية حديثة عن نتائج مشجعة لمحبي الجبن، حيث أشارت إلى أن استهلاك الجبن بمختلف أنواعه قد يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بانقطاع النفس أثناء النوم، وهو اضطراب شائع يؤثر على جودة النوم والصحة العامة. الدراسة، التي نُشرت في مجلة طب النوم في عدد ديسمبر، أظهرت أن العناصر الغذائية الموجودة في الجبن مثل الكالسيوم، البروتين، والفيتامينات، قد تحسن صحة التمثيل الغذائي وتعزز صحة القلب والأوعية الدموية، مما يساهم في تقليل احتمالية الإصابة بهذا الاضطراب.

تحليل البيانات ودور الجبن في تقليل اضطرابات النوم

قام الباحثون بتحليل بيانات ضخمة من "البنك الحيوي البريطاني" و"Finngen Biobank" الفنلندي، حيث شملت الدراسة معلومات صحية لما يزيد عن 400,000 شخص. أظهرت النتائج أن الذين يستهلكون الجبن بانتظام كانوا أقل عرضة للإصابة بانقطاع النفس أثناء النوم بنسبة

تصل إلى 28% مقارنة بمن لا يتناولونه.

اعتمد الباحثون على تقنية تُعرف بـ"التوزيع العشوائي المندلي"، والتي تُمكن من تحليل العلاقة السببية بين استهلاك الجبن وتقليل مخاطر هذا الاضطراب.

تأثير الجبن على المؤشرات الحيوية

أوضحت الدراسة أن استهلاك الجبن يؤثر على مستويات 23 مؤشرًا حيويًا، من بينها ستة مؤشرات ترتبط مباشرة بتقليل خطر الإصابة بانقطاع النفس أثناء النوم. ومع ذلك، أكد الباحثون أن الاعتدال في تناول الجبن ومنتجات الألبان يظل أمرًا ضروريًا لتجنب الآثار السلبية المحتملة، مثل زيادة السعرات الحرارية أو الدهون المشبعة.

أهمية التوعية باضطرابات النوم وتأثيرها على الصحة

يُعد انقطاع النفس أثناء النوم اضطرابًا خطيرًا يؤثر على الصحة العامة، حيث يرتبط بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وارتفاع ضغط الدم، والسكري. تشمل أعراض هذا الاضطراب الشخير المزمن، الشعور بالإجهاد خلال النهار، وتوقف التنفس المتكرر أثناء النوم. لذلك، التوعية بعلامات هذا الاضطراب وطلب المشورة الطبية أمر ضروري لضمان العلاج المناسب.

خلاصة ودعوة للاعتدال

تُظهر هذه الدراسة أهمية الجبن كجزء من نظام غذائي متوازن في دعم صحة التمثيل الغذائي والحد من خطر الإصابة بانقطاع النفس أثناء النوم. ومع ذلك، يبقى الاعتدال مفتاحًا للاستفادة من فوائده الصحية دون التعرض لأي آثار جانبية. يُنصح باتباع نظام غذائي متنوع ومتوازن يضمن الحصول على العناصر الغذائية الأساسية لصحة الجسم بشكل عام.