

تأثير أنواع الحليب المختلفة على الصحة العقلية ودورها في الوقاية من الاكتئاب والقلق

12 يناير، 2025



تشير أبحاث حديثة إلى وجود علاقة بين نوع الحليب المستهلك والصحة العقلية. توضح الدراسة أن محبي الحليب قليل الدسم قد يكونون أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب والقلق مقارنة بمن يفضلون أنواعًا أخرى من الحليب. بالمقابل، يبدو أن استهلاك الحليب النباتي مرتبط بزيادة طفيفة في خطر الاكتئاب.

منهجية الدراسة

شملت الدراسة بيانات لأكثر من 350 ألف مشارك مسجلين في دراسة "بيو بانك" في بريطانيا. تمت متابعة المشاركين لأكثر من عشر سنوات مع تقييمهم بحثًا عن علامات الاكتئاب والقلق. أخذت الدراسة عوامل مثل العمر والصحة العامة والدخل في الاعتبار.

النتائج الرئيسية

الحليب قليل الدسم:
ارتبط استهلاكه بانخفاض خطر الاكتئاب بنسبة 12%.

كان الأشخاص الذين يستهلكونه أقل عرضة للقلق بنسبة 10%.

الحليب منزوع الدسم:

لم يُظهر أي فوائد إضافية للصحة العقلية مقارنة بالحليب قليل الدسم.

الحليب النباتي (مثل حليب الصويا واللوز):

ارتبط بزيادة خطر الإصابة بالاكتئاب بنسبة 14%.

التفسيرات العلمية

العناصر الغذائية في الحليب:

الحليب مصدر غني بالعناصر الغذائية مثل اللاكتوز والبروتين والمعادن، خصوصًا الكالسيوم، الذي يُعزّز إنتاج السيروتونين. الدهون المشبعة:

يحتوي الحليب كامل الدسم على نسبة عالية من الدهون المشبعة، التي قد تؤثر سلبيًا على الصحة العقلية عن طريق زيادة الالتهابات أو تقليل كفاءة إشارات الدوبامين في الدماغ.

الدهون غير المشبعة في الحليب منزوع الدسم:

ثبت أن هذه الدهون تحسن وظائف نظام الدوبامين في الدماغ، مما قد يفسر دورها في دعم الصحة العقلية.

آفاق جديدة للتدخلات الغذائية

أكد العلماء أن الحليب منزوع الدسم قد يكون خيارًا غذائيًا واعدًا لدعم الصحة العقلية، مشيرين إلى أهمية توازن الأحماض الدهنية في تحسين وظائف الدماغ. نشر الباحثون نتائجهم في مجلة *Frontiers in Nutrition*، مشيرين إلى أن هذه النتائج تفتح آفاقًا جديدة لتطوير استراتيجيات غذائية للوقاية من الاضطرابات النفسية. خلاصة

يبدو أن اختيار نوع الحليب يمكن أن يلعب دورًا في الحفاظ على صحة العقل. الحليب قليل الدسم أو منزوع الدسم قد يوفر فوائد وقائية ضد الاكتئاب والقلق، مما يبرز أهمية النظر في التأثيرات الصحية طويلة المدى لاختياراتنا الغذائية.