

تناول منتجات الألبان يُعزز صحة القلب

13 مايو، 2025



توصلت دراسة جديدة إلى أن تناول كميات معتدلة من بعض منتجات الألبان كاملة الدسم يُساهم في خفض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وحسب الدراسة التي أجراها علماء تغذية في جامعة نابولي، فإن فكرة الحفاظ على صحة القلب عبر اتباع نظام غذائي نباتي صارم ليست الوحيدة، لكن يمكن الوصول لنتائج جيدة من خلال تناول منتجات الألبان والككاو.

ونوهت بأن الأشخاص الذين تناولوا اللبن يوميا بكمية تقارب 200 غرام سجلوا معدلات إصابة أقل بأمراض القلب مقارنةً بغيرهم ممن لا يتناولونه، حيث يعود ذلك إلى عملية التخمير التي تخضع لها منتجات مثل اللبن والجبن.

وأشارت إلى أن الكمية المثالية للاستهلاك اليومي تتراوح بين 20 و45 غراماً، لكن يجب الاكتفاء بكميات أقل لتجنب أي أضرار سلبية