

الجبن عالي الدهون يقلل مخاطر الإصابة بالخرف

24 ديسمبر، 2025



كشفت دراسة صينية أن الإكثار من تناول الجبن الذي يحتوي على نسب دهون مرتفعة والقشدة يقلل من احتمالات الإصابة بالخرف.

ودرس الباحث يوفينج دو من جامعة لانتشو في الصين الصلة بين منتجات الألبان التي تحتوي على نسب مرتفعة من الدهون وبين مخاطر الإصابة بالخرف اعتماداً على بيانات صحية تخص أكثر من 27 ألف شخص شاركوا في دراسة صحية عن الصلة بين الغذاء والسرطان في السويد.

واعتمدت تلك الدراسة على تسجيل طبيعة الأغذية التي يتناولها المتطوعون، بالإضافة إلى إجراء مقابلات معهم ومطالبتهم بملء استبيانات.

وتبين خلال الدراسة التي نشرتها الدورية العلمية Neurology، إصابة 3208 أشخاص بالخرف على مدار 25 عاماً من المتابعة المستمرة. ووجد الباحثون أن تناول 50 جراماً من الجبن الذي يحتوي على نسب دهون مرتفعة يومياً يقلل احتمالات الإصابة بالخرف على اختلاف أنواعه، وأن

تناول عشرين جراما من القشدة عالية الدهون يوميا يقلل أيضا من مخاطر الإصابة بالخرف.

ولم يجد الباحثون صلة بين تناول منتجات الألبان منخفضة الدهون وبين احتمالات تقليل الإصابة بالخرف.

ونقل الموقع الإلكتروني "هيلث داي" المتخصص في الأبحاث الطبية عن الطبية إيملي سونسات من جامعة لوند السويدية قولها: "تشير هذه النتائج إلى أن منتجات الألبان لا تتساوى في فائدتها بالنسبة لصحة المخ"، مضيفة: "في حين أن تناول منتجات الجبن والقشدة عالية الدهون تقلل احتمالات الإصابة بالخرف، فإن منتجات الألبان الأخرى أو البدائل منخفضة الدهون ليست لها نفس الفائدة".

وأشارت الباحثة إلى ضرورة إجراء مزيد من الدراسات للتيقن من فائدة منتجات الألبان عالية الدهون في تحقيق درجة من الحماية للمخ.