

لماذا يناسب حليب الماعز بعض الأشخاص أكثر من حليب الأبقار؟.. أخصائي يجيب

1 يونيو، 2026



كشف أخصائي التغذية فهد السعيد أن حليب الماعز قد يكون خيارًا أفضل لبعض الأشخاص مقارنةً بحليب الأبقار، مشيرًا إلى أن ذلك يعود إلى انخفاض نسبة اللاكتوز فيه واختلاف أنواع البروتينات التي يحتوي عليها.

وأوضح السعيد أن حليب الماعز يُعد مصدرًا غنيًا بالعديد من العناصر الغذائية المهمة، من بينها البروتين والكالسيوم والبوتاسيوم والفوسفور والمغنيسيوم وفيتامين (أ)، لافتًا إلى أنه يحتوي على نسبة أعلى من الدهون والسعرات الحرارية مقارنةً بحليب الأبقار.

وأضاف أن حليب الماعز يتميز كذلك بغناه بالبروتينات والفيتامينات والمعادن، كما أن نسبة اللاكتوز فيه أقل بنحو 1% من الموجودة في حليب الأبقار، ما قد يجعله أكثر ملاءمة لبعض الأشخاص الذين يعانون من صعوبة هضم اللاكتوز.

وأشار إلى أن هذه المعلومات تستند إلى بيانات صادرة عن جامعة ولاية ميشيغان الأمريكية.