

النظام الغذائي الغني الألبان قد يقلل من احتمال الإصابة بمرض القلب

26 نوفمبر، 2024



توصلت دراسة حديثة إلى أن البالغين الذين يتناولون نظاما غذائيا غنيا بمنتجات الألبان تقل احتمالية إصابتهم بأمراض القلب بنسبة تصل إلى 25%. واتجهت الأبحاث السابقة بشكل عام إلى الاتجاه الآخر وربطت منتجات الألبان بمشاكل القلب، لأن منتجات مثل الحليب والجبن تحتوي على نسبة عالية من الكوليسترول والدهون. لكن أحدث دراسة أسترالية تشير إلى أن العناصر الغذائية الأخرى داخل [منتجات الألبان](#) لها تأثير وقائي على القلب وتساعد على العمل بشكل طبيعي. وقال الباحثون إن الناس يجب أن يلتزموا بمنتجات الألبان التي تحتوي على إضافات أقل وليست محلاة أو مملحة.

وقال المؤلف الرئيسي المشارك في الدراسة، الدكتور ماتي ماركلوند، من معهد جورج للصحة العالمية في أستراليا، إنه من المهم تناول منتجات الألبان. وبينما تستمر بعض الإرشادات الغذائية في اقتراح اختيار منتجات الألبان قليلة الدسم، ابتعد البعض الآخر عن هذه النصيحة. وبدلاً من ذلك، فإن اقتراح منتجات الألبان يمكن أن يكون جزءاً من نظام غذائي صحي مع التركيز على اختيار بعض منتجات

الألبان، على سبيل المثال، الزبادي بدلا من الزبدة، أو تجنب منتجات الألبان المحلاة المحملة بالسكر المضاف.

وأضاف الدكتور ماركلوند: "في حين أن النتائج قد تتأثر جزئيا بعوامل أخرى غير دهون الألبان، فإن دراستنا لا تشير إلى أي ضرر لدهون الألبان في حد ذاتها". وتمت مقارنة النتائج مع 17 دراسة أخرى مماثلة شملت 43 ألف شخص من الولايات المتحدة والدنمارك والمملكة المتحدة لتأكيد النتائج التي توصلوا إليها. وأظهرت البيانات أن الذين تناولوا المزيد من دهون الألبان في نظامهم الغذائي كانوا أقل عرضة بنسبة 25% للإصابة بمشاكل في القلب مقارنة بمن تناولوا كميات أقل من منتجات الألبان. ولم تسجل الدراسة نوع منتجات الألبان التي كان يستهلكها كل مشارك.

وقالت مؤلفة الدراسة الرئيسية، الدكتورة كاثي تريو، من معهد جورج للصحة العالمية فرع أستراليا، إنه من المهم تناول منتجات الألبان الصحية فقط. وتابعت: "تشير الدلائل المتزايدة إلى أن التأثير الصحي لأغذية الألبان قد يكون أكثر اعتمادا على النوع، مثل الجبن واللبن والزبدة، بدلا من محتوى الدهون، الأمر الذي أثار الشكوك حول ما إذا كان تجنب دهون الألبان بشكل عام هو المفيد لصحة القلب والأوعية الدموية. وأوضح البروفيسور إيان جيفنر، خبير التغذية في جامعة ريدينغ، والذي لم يشارك في الدراسة، إن نتائجها تتطابق إلى حد كبير مع نتائج الأبحاث السابقة. كما يقول المؤلفون، هناك أدلة متزايدة على أن الآثار الصحية لمنتجات الألبان تعتمد على نوع الطعام. وربما توجد معظم الأدلة المتاحة على الجبن الصلب حيث تظهر مجموعة من الدراسات أن مصفوفة الغذاء الفيزيائية والكيميائية تقلل من كمية الدهون التي يمتصها الجسم ما يؤدي إلى زيادة معتدلة أو معدومة في نسبة الدهون في الدم والتي تعد عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وأشارت العديد من الدراسات إلى أنه قد يكون هناك صلة بين استهلاك المزيد من منتجات الألبان وتحسين صحة القلب. وأشار الباحثون إلى المحتوى الغذائي العالي في منتجات الألبان لشرح هذا التعزيز لنظام القلب والأوعية الدموية، حيث أنها مصدر رئيسي لفيتامين B12، الذي يستخدم في بناء خلايا الدم الحمراء والحفاظ على صحة الجهاز العصبي. كما أنها تحتوي على البوتاسيوم الذي يلعب دورا مهما في الحفاظ على صحة الأعصاب والعضلات. لكن العديد من منتجات الألبان اكتسبت بالفعل سمعة سيئة بسبب ارتفاع [مستويات الدهون المشبعة](#) فيها، والتي ارتبطت بأمراض القلب.