

فوائد حليب الجاموس لصحتك وأضراره

12 ديسمبر، 2024



حليب الجاموس قد يكون مشروباً يومياً للكثيرين، ورغم فوائده العديدة إلا أن الحديث اتجه مؤخراً إلى ثمة أضرار ترتبط بحليب الجاموس لا سيما فيما يتعلق بتأثيره على الهرمونات. هذا الاتجاه لا ينفي فوائد حليب الجاموس، فهو مصدر غني بالعناصر الغذائية ويعد مصدراً غنياً بالكالسيوم والبروتين، لذلك فهو خيار مهم لصحة العظام والأسنان. ومع ذلك، فإن له بعض السلبيات التي يجب أخذها في الاعتبار، خاصةً لمن يعانون من حالات صحية معينة.

القيمة الغذائية لحليب الجاموس وفقاً لدراسات منشورة في British Nutrition Foundation، يحتوي حليب الجاموس على نسبة أعلى من الدهون والبروتينات مقارنة بحليب البقر. كما يحتوي على كميات كبيرة من الكالسيوم، الفوسفور، المغنيسيوم، والزنك. هذه العناصر تلعب دوراً أساسياً في دعم صحة العظام، تحسين المناعة، وتعزيز وظائف الجسم.

فوائد حليب الجاموس للصحة وفقاً للعلم هناك كثير من الفوائد الصحية التي جعلت حليب الجاموس

لقرون خياراً صحياً. فيما يلي أهم الفوائد:

تعزيز صحة العظام والأسنان

حليب الجاموس غني بالكالسيوم والفوسفور، وهما عنصران حيويان لصحة العظام والأسنان. وفقاً لمؤسسة التغذية البريطانية، فإن استهلاك كميات كافية من الكالسيوم يعزز كثافة العظام ويقلل من خطر الإصابة بهشاشة العظام، خاصةً لدى النساء بعد انقطاع الطمث.

تعزيز جهاز المناعة

يحتوي حليب الجاموس على الزنك والمغنيسيوم، لذلك يعزز نشاط جهاز المناعة. الزنك يساعد في تعزيز إنتاج الخلايا المناعية وتقليل الالتهابات، مما يجعل من حليب الجاموس مفيداً للأشخاص الذين يعانون من نقص المناعة.

تحسين الهضم

يحتوي حليب الجاموس على بروتينات سهلة الهضم نسبياً، مما يجعله خياراً جيداً للأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الجهاز الهضمي. كما أن قوامه الكثيف يجعله ملائماً لإعداد الأطعمة المخمرة مثل الزبادي والجبن والذي يساهم في زيادة البكتيريا النافعة في المعدة.

غني بمضادات الأكسدة

يحتوي حليب الجاموس على فيتامين إي E وفيتامين أ A، وهما مضادات أكسدة قوية تعمل على حماية الجسم من الجذور الحرة، مما يقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسرطان.

دعم صحة القلب

حليب الجاموس غني بالدهون غير المشبعة المفيدة لصحة القلب. بعض الدراسات تشير إلى أن هذه الدهون تساهم في تقليل مستويات الكوليسترول الضار (LDL) وزيادة الكوليسترول الجيد (HDL).

أضرار حليب الجاموس

ما سبق ذكره من فوائد يشجع على تناول حليب الجاموس، على الرغم من ذلك يجب الانتباه لمجموعة من الأضرار، مثل:

ارتفاع السعرات الحرارية والدهون

مقارنة مع حليب البقر، يحتوي حليب الجاموس على نسبة أعلى من السعرات الحرارية والدهون. وفقاً لمجلة American Journal of Clinical Nutrition، فإن هذا يجعله غير مناسب للأشخاص الذين

يحاولون فقدان الوزن أو يعانون من السمنة.

قد يسبب مشاكل هضمية

رغم سهولة هضم البروتينات، إلا أن نسبة اللاكتوز العالية في حليب الجاموس قد تسبب مشاكل لبعض الأشخاص وتشمل الأعراض الشائعة، الانتفاخ، الغازات، والإسهال.

غير مناسب لبعض الحالات الصحية

الأشخاص الذين يعانون من مشاكل الكلى أو اضطرابات التمثيل الغذائي يجب أن يتجنبوا تناول حليب الجاموس، نظراً لاحتوائه على نسبة عالية من البروتينات والأملاح التي قد تؤدي إلى تفاقم حالتهم.

مشاكل حساسية اللاكتوز

حليب الجاموس يحتوي على نسبة مرتفعة من اللاكتوز، وهو ما قد يسبب أعراضاً، مثل الانتفاخ، الإسهال، والغثيان للأشخاص الذين يعانون من حالة عدم تحمل اللاكتوز، وفقاً لـ National Institutes of Health (NIH).

التلوث البكتيري

في حال عدم بسترة الحليب بشكل صحيح، قد يكون حليب الجاموس مصدراً للبكتيريا الضارة مثل السالمونيلا والإشريكية القولونية، مما يزيد من خطر التسمم الغذائي.

مستويات الحديد

أظهرت بعض الدراسات أن الاستهلاك المفرط لحليب الجاموس قد يعيق امتصاص الحديد من الأغذية الأخرى، مما يؤدي إلى خطر الإصابة بفقر الدم الناتج عن نقص الحديد، خاصة عند الأطفال.

لا يناسب مرضى الضغط

يحتوي حليب الجاموس على نسبة عالية من الصوديوم، مما قد يؤدي إلى تفاقم مشاكل ارتفاع ضغط الدم إذا تم استهلاكه بشكل مفرط.

نصائح لتناول حليب الجاموس

الاعتدال: يُفضل تناول حليب الجاموس باعتدال لتجنب الآثار السلبية، مثل زيادة الوزن أو مشاكل القلب.

حساسية اللاكتوز: يُنصح الأشخاص الذين يعانون من حساسية اللاكتوز بتجنب حليب الجاموس أو البحث عن بدائل منخفضة أو خالية من اللاكتوز.

الاعتماد على المنتجات المبسترة: لضمان السلامة الغذائية، يفضل

اختيار منتجات حليب الجاموس المبسترة لتجنب الإصابة بالأمراض التي
قد تنقلها البكتيريا.