

## دراسة علمية جديدة قد تُغير وجهة نظرنا عن فوائد الحليب



كشفت دراسة جديدة ، نتيجة قد تغير وجهة النظر السائدة عن فوائد الحليب ومشتقاته باعتباره عنصراً أساسياً في النظام الغذائي ، لاسيما اتجاه نوع محدد من الحليب.

فقد توصلت الدراسة ، التي نشرت في صحيفة "التغذية الجزيئية وبحوث الغذاء" العلمية ، إلى وجود صلة محتملة بين شرب الحليب كامل الدسم وزيادة خطر التدهور المعرفي.

وأجريت هذه الدراسة في إسبانيا ، وضمت 4668 مشاركاً يعانون السمنة المفرطة (48 بالمئة منهم من النساء) يبلغ متوسط أعمارهم 65 عاماً .

وقسمت منتجات الألبان المستخدمة في الدراسة إلى 4 فئات فرعية ، وهي الألبان قليلة الدسم وكاملة الدسم والألبان المخمرة وغير المخمرة .

كما أجرى الباحثون العديد من اختبارات الأداء المعرفي ، سواء في بداية الدراسة أو خلال فترة

المتابعة لمدة عامين، لقياس قوة ذاكرة كل مشارك، ومدى انتباهه، والقدرة اللفظية والوظيفية والتنفيذية.

وسمحت النتائج للباحثين برؤية التغييرات في الوظيفة المعرفية على مدار عامين بناء على استهلاك منتجات الألبان.

ولم تظهر النتائج أي آثار سلبية على الأداء المعرفي بعد تناول الحليب قليل الدسم أو الزبادي أو الجبن أو منتجات الألبان المخمرة بشكل منتظم.

وفي المقابل، ارتبط تناول كميات كبيرة الحليب كامل الدسم، بمعدل أكبر من التدهور المعرفي خلال فترة عامين.

وللحفاظ على وجود الحليب ضمن قائمة المشروبات الصحية، يمكن اختيار أنواع خالية من الدهون أو قليلة الدسم، حسب توصية الباحثين في الدراسة.

كما يمكن الاعتماد على حليب السمس أو الكتان أو الشيا، حيث تحتوي جميعها على مستويات أقل من الدهون المشبعة مقارنة بالصف كامل الدسم.