

## باحثون: الحليب يقلل خطر الإصابة بأمراض القلب



ووجد فريق من الباحثين أيضا أن من يشربون الحليب لديهم مستويات منخفضة من الكوليسترول، الذي يؤدي إلى انسداد الشرايين والنوبات القلبية أو السكتات الدماغية.

وقال معدو الدراسة في بيان إن أولئك الذين يشربون الحليب كل يوم قللوا من خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية بنسبة 14 بالمئة، وفقا لصحيفة "ديلي ميل" البريطانية.

واكتشف العلماء أن أولئك الذين لديهم طفرة تمكنهم من استهلاك كميات كبيرة من الحليب كانوا أقل عرضة لأمراض القلب والأوعية الدموية، وذلك بعد دراسة المعلومات الصحية لمليون بريطاني وأميركي.

ولم يتمكن الفريق الدولي من العثور على صلة بين الاستهلاك المنتظم للحليب وزيادة مستويات الكوليسترول.

وعندما قاموا بتجميع البيانات من دراسة البنك الحيوي في المملكة المتحدة، وفوج الميلاد البريطاني لعام 1958، ودراسة الصحة والتقاعد من الولايات المتحدة، وجد العلماء أن أولئك الذين يشربون المزيد من الحليب لديهم مستويات أقل من الدهون في الدم.

ومع ذلك، وجد المعدون أن من يشربون الحليب بانتظام لديهم مؤشر كتلة جسم أعلى عموماً مقارنة بمن لا يتناولون الحليب.

ونظروا إلى تباين في جين اللاكتاز المرتبط بهضم سكريات الحليب المعروفة باسم اللاكتوز، ووجدوا أن أولئك الذين يحملون هذا البديل، لديهم طريقة جيدة لتحديد أولئك الذين يستهلكون المزيد من الحليب.

وعلى الرغم من أن السمنة والسكري والحالات الأخرى التي تؤثر على التمثيل الغذائي لها علاقة أيضاً بالإفراط في تناول منتجات الألبان، إلا أن أحد معدي الدراسة قال إنه لا يوجد دليل على أن زيادة تناول الحليب يزيد من فرص الإصابة بمرض السكري.

يذكر أنه من المعروف منذ فترة طويلة أن الحليب يساعد في بناء عظام صحية وتزويد الجسم بالفيتامينات والبروتينات.

