

على عكس المألوف..منتجات الألبان تؤثر إيجاباً على صحة القلب



أكدت دراسة علمية حديثة أن البالغين الذين يتبعون نظاماً غذائياً غنياً بمنتجات الألبان، تتناقص احتمالية إصابتهم بأمراض القلب إلى ما يقارب 25 في المئة.

وكانت أبحاث عديدة سابقة قد ربطت منتجات الألبان بمشاكل القلب، لأن مكونات مثل الحليب والجبن تحتوي على نسبة عالية من الكوليسترول والدهون.

إلا أن نتائج دراسة أجراها علماء أستراليون في معهد جورج للصحّة العالمية، أكدت التأثير الوقائي الإيجابي لمنتجات الألبان على صحة القلب.

ونصح الباحثون في دراستهم التي نشرت نتائجها في مجلة "بلوس ميديسن" الطبية، بتناول منتجات الألبان غير المحلاة أو الخالية من الأملاح.

وشملت الدراسة 4 آلاف شخص، وتمت متابعتهم على مدار 16 يوماً، وسجلت بيانات تتعلق بصحة القلب

والأوعية الدموية والوفيات التي وقعت طيلة هذه المدة.

وتمت مقارنة النتائج مع 17 دراسة أخرى مماثلة، شملت 43 ألف شخص من الولايات المتحدة والدنمارك والمملكة المتحدة، لتأكيد النتائج التي توصل إليها الباحثون الأستراليون.

وأظهرت البيانات أن الأشخاص الذين تناولوا المزيد من منتجات الألبان في نظامهم الغذائي، كانوا أقل عرضة بنسبة 25 في المئة للإصابة بمشاكل في القلب، مقارنة بمن تناولوا كميات أقل من تلك المنتجات.

ونقلت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية عن مؤلفة الدراسة الرئيسية، الدكتورة كاثي تريو، قولها: "منتجات الألبان مصدر رئيسي لفيتامين ب 12، المهم 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".

وأضافت: "للحصول على أفضل النتائج بالنسبة لمنتجات الألبان ينصح بتناول تلك قليلة الدسم، وغير المحلاة، والتي تتمتع بنسبة أملاح منخفضة".

وتتسبب أمراض القلب والدورة الدموية في وفاة حوالي 160 ألف شخص سنويا في المملكة المتحدة، في حين أنها وراء 655 ألف حالة وفاة في الولايات المتحدة.