

# الحليب كامل الدسم يقي من السكتة الدماغية

توصلت دراسة حديثة إلى أن إضافة حليب كامل الدسم ومنتجات الألبان الأخرى إلى نظامك الغذائي قد يحميك من السكتات الدماغية.

الباحثون من جامعة تكساس ، الذين نشروا النتائج التي توصلوا إليها في المجلة الأمريكية للتغذية السريرية ، وجدوا أن تناول أو شرب منتجات كاملة الدسم مثل الحليب واللبن والجبن والزبدة لم تقصر الحياة عند البالغين البالغين من العمر 65 سنة فما فوق. وبشكل أكثر تحديدا ، وجد التقرير أنه لا توجد صلة بين دهون الألبان وأمراض القلب والسكتة الدماغية.

“بالإضافة إلى عدم المساهمة في الموت ، تشير النتائج إلى أن أحد الأحماض الدهنية الموجودة في منتجات الألبان قد يقلل من خطر الوفاة من أمراض القلب والأوعية الدموية ، وخاصة من السكتة الدماغية” ، قالت مؤلفة الدراسة مارسيا أوتو في بيان.



## النتائج

وباستخدام إطار زمني مدته 22 عاما ، نظر الباحثون في كيفية ارتباط المؤشرات الحيوية للأحماض الدهنية في دهون الألبان بأمراض القلب. ذكرت التلغراف أن الدراسة شملت 3000 شخص بالغ يبلغون من العمر 65 عامًا وأكثر والذين لديهم مستويات دم تم قياسها لثلاثة أحماض دهنية مختلفة موجودة في منتجات الألبان.

“تمشيا مع النتائج السابقة ، تسلط نتائجنا الضوء على الحاجة إلى إعادة النظر في التوجيهات الغذائية الحالية على جميع منتجات الألبان الغنية بالدهون ، والتي هي مصادر غنية بالعناصر الغذائية مثل الكالسيوم والبوتاسيوم. هذه هي ضرورة للصحة ليس فقط خلال فترة الطفولة ولكن طوال الحياة ، ولا سيما في سنوات لاحقة عندما يكون نقص التغذية وظروف مثل هشاشة العظام أكثر شيوعًا” ، تابع أوتو في التقرير.

لكن اختصاصي التغذية المسجل شاهزادي ديفي من تورنتو يقول إنه لا

ينبغي لنا أن نثبت وجود مادة غذائية واحدة عندما ننظر إلى أمراض القلب والأوعية الدموية ككل.

“نحن بحاجة إلى منع أنفسنا من تقديم توصيات حول الغذاء على أساس نظريات حول مغذٍ واحد في الغذاء” ، كما تقول جلوبال نيوز. “نملك الغذائي ونمط حياتك ككل ، يؤثران على مخاطر القلب والأوعية الدموية والصحة العامة”.

وتضيف أن نتائج هذه الدراسة تشير إلى أن نوعًا من الدهون في الألبان قد يقلل من خطر الموت من السكتة الدماغية ، ولكنه ليس قاطعًا أو قويًا بما يكفي لإخبار الكنديين بأن يشربوا الحليب الكامل الدسم كل يوم.

“في رأيي ، الدهون المشبعة الموجودة في الحليب ومنتجات الألبان ليست السبب في الأمراض القلبية الوعائية ، لأنه لا يوجد سبب واحد لأمراض القلب والأوعية الدموية” ، كما تقول. “ما نعرفه هو أن النظام الغذائي المنخفض في الدهون المشبعة يرتبط بطول العمر والحيوية. هذا لا يعني أن اتباع نظام غذائي غني بالدهون المشبعة لا يمكن أن يؤدي إلى هذه النتائج ، لكننا ببساطة لا نملك أدلة قوية كافية لإثبات ذلك.

وتضيف ما يعرف الخبراء أن الأطعمة المرتبطة بخطر أقل للأمراض المزمنة هي منخفضة الدهون المشبعة.



“وإذا لم يكن ذلك مقنعًا بما فيه الكفاية ، فإن السكان الأكثر صحة في العالم لا يحصلون على كمية كبيرة من الدهون المشبعة. والآن لا يعني هذا أنه لا ينبغي عليك تناول أي منتجات ألبان كاملة الدسم ، بل يتعلق الأمر بالاعتدال والتوازن والاستمتاع بنظام غذائي يعتمد على النباتات في الغالب”.

## فوائد الدهون

الدهون هي العناصر الغذائية الأساسية التي تحتاجها أجسادنا .

“إنه مكون من جدران الخلايا لدينا ، وهناك حاجة أيضا لامتناس الفيتامينات القابلة للذوبان في الألف A و D و E و K” . “تساعد الدهون على زيادة الامتلاء وتشكل وسادة واقية لأعضائك.”

لكن عندما يُطلب من الناس تقليل كمية الدهون التي يستهلكونها ، فإنهم عادة ما يتحولون إلى الكربوهيدرات المكررة. "إن تناول الكربوهيدرات المكررة ، على أساس منتظم ، بدلاً من الدهون المشبعة ، يخفض الكوليسترول الحميد" الجيد "ويزيد من مستويات الدهون الثلاثية. هذا أمر سيئ لصحتك القلبية الوعائية. "

قد يفضلون أيضًا المنتجات التي تحمل اسم "قليل الدسم"



"بدلاً من اعتماد نظام غذائي قليل الدسم ، من المهم التركيز على تناول دهون صحية مفيدة من المكسرات والبذور وزيت الزيتون أو الأفوكادو وتجنب الدهون الضارة" ، تشرح. "إن أسوأ أنواع الدهون هي الدهون غير المشبعة - هذه المخاطر تزيد من خطر المرض ، حتى عندما تؤكل بكميات صغيرة. توجد الأطعمة التي تحتوي على الدهون غير المشبعة في المقام الأول في الأغذية المصنعة المصنوعة من الدهون غير المشبعة من الزيوت المهدرجة جزئياً ."