

منتجات الألبان تحسن "التمثيل الغذائي" وتقلل امراض القلب والسكر



الاثنين 5 مارس 2012 12:03 م

أظهرت دراسة طبية حديثة أجراها مجموعة من الباحثين بجامعة لندن البريطانية أن منتجات الحليب ومشتقاتها من الأجبان والزبادي وغيرها تحسن من عملية التمثيل الغذائي , والتي يرتبط سوءها بزيادة مخاطر الإصابة بمرض السكر وأمراض القلب والأسباب المؤدية الى الوفاة المبكرة

أجريت الدراسة على ألفين و375 شخصا تراوحت أعمارهم ما بين 49-59 عاما , وقد تم تشخيص هذه الظاهرة بوجود حالتين أو أكثر مصابة بارتفاع مستويات السكر في الدم, ومستويات الأنسولين ودهون الدم والجسم وضغط الدم

وتمت متابعة صحة المشاركين حيث استخدمت الاستبيانات الغذائية اليومية لحساب المقادير المتناولة من الحليب ومنتجات الألبان والتي كشفت عن أن حوالي شخص واحد من بين سبعة أشخاص مشاركون في الدراسة أي ما يعادل 15 في المائة يعانون من سوء "التمثيل الغذائي" عند بداية دخولهم وتسجيلهم في الدراسة

وأكد الباحثون أن فرص تعرض هؤلاء الأشخاص لخطر الإصابة بأمراض القلب قد تضاعفت وزادت مخاطر إصابتهم بمرض السكر بمعدل أربعة أضعاف, وكانت فرصهم للموت المبكر أكثر بنسبة 50 في المائة عن غيرهم من الأشخاص

وأوضحوا أن المشاركين الذين داوموا على تناول الحليب ومشتقاته بصورة منتظمة هم أقل عرضة للإصابة بسوء التمثيل الغذائي بنسبة 62 في المائة, وذلك عند تناولهم لكوب من الحليب أو أكثر في اليوم وأقل عرضة للإصابة بها بمعدل 56 في المائة إذا تناولوا بانتظام منتجات ألبان أخرى, وكلما استهلك الرجال منتجات ألبان أكثر كلما قلت معدلات إصابتهم

أش أ