

دراسة: تناول الأطفال الحليب كامل الدسم أكثر فائدة ويجعلهم أكثر نحافة



السبت 19 نوفمبر 2016 11:11 م

تؤكد دراسة كندية أن الأطفال الذين يتناولون الحليب كامل الدسم يتميزون بأنهم أكثر نحافة ممن يتناولون الحليب منزوع أو نصف الدسم، بحسب تقرير لصحيفة ديلي ميل البريطانية

ويعتقد الباحثون أن الحليب كامل الدسم يزيد من شعور الأطفال بالشبع، مما يجعلهم أقل ميلاً لتناول الوجبات الخفيفة أو الأطعمة الغير صحية، كما أن الحليب كامل الدسم يحتوي على نسبة أعلى من فيتامين "د" لأنه يتواجد في صورة مذابة في الدهون، أي أن احتواء اللبن على مزيد من الدهن يعني أنه غني بفيتامين "د".

ويرتبط نقص فيتامين "د" بضعف الجهاز المناعي في جسم الإنسان وتقلبات المزاج، والاكتئاب والقلق وضعف العظام

ووجد العلماء أن الأطفال الذين تناولوا حليب كامل الدسم بمحتوى دهني 3.25%، كان مؤشر كتلة الجسم لديهم أقل من 0.72% من أولئك الذين تناولوا لبن نصف دسم يحتوي على 1 أو 2% دسم

ويرجح الأطباء أن انخفاض مؤشر كتلة الجسم عند الأطفال الذين يتناولون الحليب الكامل الدسم يرجع إلى إحساسهم بالشبع وعدم إقبالهم إلى الوجبات السريعة أو الخفيفة بعد الوجبة، كما يؤكدون على أن تناول الحليب نصف أو منزوع الدسم يحرم الأطفال من فيتامين "د" المهم لبناء العظام