

منتجات الألبان تزيد كثافة عظام الرجال فوق الخمسين



الاثنين 9 أبريل 2018 11:04 م

أفادت دراسة دولية حديثة أن تناول منتجات الألبان بكثرة يزيد كثافة العظام وقوة العمود الفقري لدى الرجال فوق سن الخمسين عامًا []
وأجرى باحثون من كلية طب جامعة هارفارد الأميركية الدراسة بالتعاون مع نظرائهم بجامعة فاخينجن وتيلبورغ في هولندا وجامعة
ريدينغ البريطانية []

ونشرت النتائج في دورية "جورنال أوف بون أند مينيرال ريسيرتش" (Journal of Bone & Mineral Research) العلمية []

وتابع الباحثون حالة 1522 رجلا و1104 من النساء، تراوحت أعمار المجموعتين بين 32 و81 عامًا []

ولتحديد مدى تحسن كثافة العظام مع تناول منتجات الألبان، فحص الباحثون مقاييس التصوير المقطعي الكمي للعظام []

ووجد الباحثون أن تناول كميات أكبر من منتجات الألبان -مثل الحليب واللبن الزبادي والجبن- يرتبط مع زيادة كثافة المعادن في العظام،
وقوة العمود الفقري عند الرجال فوق سن الخمسين []

كما وجد أن تناول منتجات الألبان أكثر فائدة للرجال فوق سن الخمسين، وذلك بغض النظر عن حالة فيتامين "د" لديهم في الدم []

في المقابل لم يجد الباحثون أي نتائج مهمة لمنتجات الألبان مع السيدات، باستثناء وجود علاقة إيجابية بين تناول القشدة وتحسين
القطاع العرضي لبنية العظام []