تناول الحليب بشكل مفرط مرتبط بارتفاع نسب الكسور ومعدل الوفيات

لطالما تم الترويج للحليب على أنه يقلل من هشاشة العظام لاحتوائه على معظم العناصر الغذائية الأساسية، من بينها الكالسيوم والفوسفور والفيتامين "د" الضرورية للعظام إلا أن هناك دراسة حديثة تربط تناول الحليب بشكل مفرط بارتفاع نسب الكسور ومعدل الوفيات.

Credit: © Africa Studio / Fotolia

يشير الباحثون أنه لابد من دراسات إضافية قبل إصدار أية توصيات غذائية، فكما جاء في المجلة الطبية البريطانية هذا الأسبوع، "يعزى هذا الأمر إلى مستويات عالية من اللاكتوز والجلاكتوز، أنواع من السكر، الموجودة في الحليب، والتي تزيد من الإجهاد التأكسدي والإلتهاب المزمن في دراسات أجريت على الحيوانات."

يشير الباحثون أيضا أن الدراسات قد تكشف عن ارتباط معين، لكن لا تجزم بوجود علاقة سببية تجمع بين السبب والنتيجة، فلا بد من التريث قبل إصدار استنتاجات نهائية.

هناك تضارب في الآراء ومفارقة واضحة فيما يخص اتباع نظام غذائي غني بمنتجات الحليب للتخفيف من خطر هشاشة العظام والتقليل من معدل الوفيات.

من أجل ذلك قرر فريق من الباحثين في السويد، بقيادة البروفيسور كارل ميكايلسن Karl Michaëlsson التأكد من إمكانية زيادة الحليب المتناول بكثرة لنسبة الأكسدة، ومن ثم خطر الوفاة والكسور.

وزعت استمارات حول ستة وتسعين من الأطعمة الشائعة، بما في ذلك الحليب و"اليوغورت" والجبن، على 61433 من النساء المتراوحة أعمارهن ما بين 39و 74 سنة، في الفترة الممتدة من 1987 إلى1990، وعلى 45339 من الرجال المتراوحة أعمارهم بين 45-79 سنة عام 1997 في السويد. كما أخذت بعين الإعتبار معلومات حول نمط الحياة والوزن والطول ومستوى التعليم والحالة الاجتماعية واستخدمت

السجلات الوطنية لتتبع معدلات الكسور والوفيات.

وقد روقبت النساء مدة عشرين عاما، توفيت خلالها 15541 امرأة، وكسرت 17252؛ 4259 منهن أصبن بكسور على مستوى الورك. ولم يلاحظ أي انخفاض في الكسور بين النساء رغم ارتفاع استهلاك الحليب. في حين كانت النساء اللاتي تناولن أكثر من ثلاثة أكواب من الحليب يوميا (ما يعادل 680 مل) أكثر عرضة للموت من النساء اللاتي شربن أقل من كوب واحد من الحليب يوميا (تقريبا 60 مل).

وروقب الرجال مدة إحدى عشر عاما تقريبا قضى خلالها 10112 رجلا، وكسر 5066؛ 1166 منهم أصيبوا بكسور على مستوى الورك. كان الرجال عرضة للوفاة، مع ارتفاع استهلاك الحليب، لكن بشكل أقل مما عليه النساء.

ولقد ارتبط تناول كميات كبيرة من منتجات الحليب المخمرة، مع محتوى منخفض من اللاكتوز، بانخفاض معدلات الوفيات والكسور خاصة عند النساء.

المصدر **1**

رابط الدراسة: **2**

Karl Michaëlsson