

# 3أكواب من اللبن يومياً تقلل الإصابة بأمراض القلب وتحمي من سرطان القولون



الخميس 30 ديسمبر 2010 12:12 م

30/12/2010

نافذة مصر / شبكة الإعلام العربية

أكدت دراسات أمريكية أن تناول ثلاثة أكواب من اللبن كل يوم يقلل من خطر الإصابة بأمراض شرايين القلب بنسبة 18% ، وسرطان القولون بنسبة 22%. واختبرت الدراسة الأولى التي شارك فيها باحثون من جامعتي واجينجن وهارفارد دراسات من أوروبا والولايات المتحدة واليابان توصلت جميعها إلى عدم وجود صلة بين تناول منتجات ألبان قليلة الدسم بشكل منتظم وبين أي زيادة في مخاطر الإصابة بأمراض القلب أو السكتة أو حالات الوفاة[] وقالت سيندي شويتزر اختصاصية التغذية المشاركة في الدراسة إن الألبان ومنتجاتها تعد من أكثر الأطعمة الصحية الغنية بالمواد المغذية مثل الكالسيوم والبوتاسيوم والبروتين بالتالي خلاصة الدراسة هي العودة للأساسيات فالحفاظ على أسلوب حياة صحي ليس بالمعادلة العلمية الصعبة[] وحسب الدراسة لا ترتبط منتجات الألبان التي تحوي دهونا مشبعة بزيادة مخاطر الإصابة بمرض الشريان التاجي أو أمراض الأوعية الدموية بالقلب[] وكانت دراسة سابقة قد توصلت إلى أن تناول كوبين أو أكثر من اللبن يومياً يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون بنسبة 22% وذلك من واقع نتائج تقارير علمية تضمنت مراجعة 27 دراسة بحثية أمريكية عن فوائد اللبن. ولتحقيق أكبر استفادة ممكنة، يجب عليك أن تلتزم بتناول كوبين على الأقل يومياً من اللبن قليل المحتوي من الدهن 1% فقط أو اللبن الخض.