

دراسة: منتجات الألبان تزيد كثافة العظام لدى الرجال فوق سن الخمسين



الجمعة 6 أبريل 2018 07:04 م

أفادت دراسة دولية حديثة، أن تناول منتجات الألبان بكثرة، يزيد كثافة العظام وقوة العمود الفقري لدى الرجال فوق سن الخمسين عامًا، وأجرى الدراسة باحثون من كلية طب جامعة هارفارد الأمريكية، بالتعاون مع باحثين في جامعتي فاخينجن وتيلبورغ بهولندا، وجامعة ريدنغ البريطانية.

ونشرت نتائج الدراسة في عدد الخميس، من دورية (Journal of Bone & Mineral Research) العلمية.

وللوصول إلي نتائج الدراسة، تابع الباحثون حالة 1522 رجلاً و 1104 من النساء، تراوحت أعمار المجموعتين من 32 إلى 81 عامًا.

وفحص الباحثون مقاييس التصوير المقطعي الكمي للعظام، لتحديد مدى تحسن كثافة العظام مع تناول منتجات الألبان.

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 وجدوا 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 بالنسبة لمنتجات الألبان مع السيدات، باستثناء وجود علاقة إيجابية بين تناول القشدة وتحسين القطاعات العرضية للعظام.

وقالت الدكتورة شيفاني ساهني، قائد فريق البحث بجامعة هارفارد: "تناولت هذه الدراسة فوائد منتجات الألبان على التصوير المقطعي الكمي للعظام".

وأضافت "هذه النتائج تعتبر فريدة من نوعها لأنها توفر معلومات عن كثافة العظام، وهي العوامل الرئيسية في قوة العظام".

وأشارت أن "نتائج الدراسة تسلط الضوء على الدور المفيد لمزيج من منتجات الألبان على صحة العظام، وتبقى هذه الارتباطات المفيدة قائمة بغض النظر عن حالة فيتامين "د" لدى الأشخاص".

ويستخدم الجسم فيتامين "د" للحفاظ على صحة العظام وامتصاص الكالسيوم بشكل فعال، وعدم وجود ما يكفي من هذا الفيتامين قد يرفع خطر إصابة الأشخاص بهشاشة وتشوهات العظام، والسرطان والالتهابات، وتعطيل الجهاز المناعي للجسم.