



لبنیات پرچربی ممکن است از دیابت پیشگیری کند

نتایج یک پژوهش جدید که در ژورنال «گردش خون» (Circulation) منتشر شده است، نشان می‌دهد که افرادی که به طور منظم لبنیات پرچربی مصرف می‌کنند، با احتمال کمتری نسبت به افرادی که فراورده‌های لبنی کم‌چربی می‌خورند، به دیابت دچار می‌شوند.

نتایج یک پژوهش جدید که در ژورنال «گردش خون» (Circulation) منتشر شده است، نشان می‌دهد که افرادی که به طور منظم لبنیات پرچربی مصرف می‌کنند، با احتمال کمتری نسبت به افرادی که فراورده‌های لبنی کم‌چربی می‌خورند، به دیابت دچار می‌شوند.

به نوشته تایم پژوهشگران در این بررسی داده‌های ۱۵ ساله مربوط به شاخص‌های زیستی در خون ۳۳۳۳ فرد بزرگسال در سنین ۳۰ تا ۷۵ شرکت‌کننده در «بررسی سلامت پرستاران» و «بررسی پیگیری کارکنان بهداشتی» را تجزیه و تحلیل کردند.

نتایج نشان داد افراد با بالاترین میزان چربی‌های لبنی در خونشان نسبت به افراد با کمترین میزان چربی لبنی در خونشان تا ۴۶ درصد کمتر در معرض خطر دچار شدن به دیابت هستند.

این پژوهش به سرپرستی دکتر داریوش مظفریان در دانشکده علوم و سیاست‌های تغذیه فریدمن در دانشگاه تافتس آمریکا انجام شد.

دکتر مظفریان درباره این نتایج گفت: «هیچ شاهد به‌دست‌آمده از مطالعات آینده‌نگر بر روی انسان وجود ندارد که نشان دهد افرادی که لبنیات کم‌چربی می‌خورند، نسبت افرادی که لبنیات با چربی کامل می‌خورند، در وضعیت بهتری از لحاظ سلامت قرار دارند.»

البته مظفریان هشدار داد که این نتایج مقدماتی هستند و نباید بر اساس آنها توصیه‌های غذایی انجام داد. او گفت: «بر اساس این مطالعه هنوز نمی‌توان به طور قطعی به مردم توصیه کرد که فقط شیر کامل بنوشند و از مصرف شیر بی‌چربی پرهیز کنند.»

اما او افزود: «در غیاب شواهدی درباره اولویت غذایی لبنیات کم‌چربی و برخی از شواهد بیانگر منافع احتمالی لبنیات چرب برای پیشگیری از دیابت، چرا ما همچنان مصرف لبنیات کم‌چربی را توصیه می‌کنیم؟ ما باید به مردم بگوییم که انواع گوناگونی از لبنیات را مصرف کنند و توصیه‌ها درباره محتوای چربی این فراورده‌ها را کنار بگذاریم.»

چربی: خوب یا بد؟

دکتر سوزان اسپرات، متخصص دیابت و استادیار پزشکی در دانشکده پزشکی دانشگاه دوک درباره این نتایج گفت: «به نظر من، اکنون ما می‌دانیم که چربی‌های سالم و چربی‌های ناسالم وجود دارند؛ کربوهیدرات‌های سالم و کربوهیدرات‌های کمتر سالم وجود دارد. چربی می‌تواند باعث سیر شدن زودتر شود و دریافت کلی کالری را کاهش دهد.»

لبنیات پرچربی طعم مطبوع‌تری نسبت به لبنیات کم‌چربی دارند، اما درعین‌حال لبنیات پرچربی حاوی کالری‌های بیشتری نسبت به لبنیات کم‌چربی است و بسیاری از افراد با این فکر که از اضافه‌وزن و در نتیجه مستعدتر شدن به دیابت جلوگیری کنند، با تأیید کارشناسان بهداشتی از لبنیات عادی به‌سوی لبنیات بی‌چربی یا کم‌چربی روی آوردند.

اما پژوهش‌های گذشته همچنین نشان می‌دهند که این افراد ممکن است چربی را با مواد قندی یا کربوهیدراتی جایگزین کنند (برای اینکه طعمی را که با گرفتن چربی از دست‌رفته است، بهتر کنند)، اما قند و کربوهیدرات‌ها از لحاظ دچار شدن به دیابت از چربی‌ها خطرناک‌تر هستند.

از طرف دیگر، فراورده‌های لبنی کم‌چربی ممکن است به جلوگیری از افزایش وزن هم کمکی نکنند. برای مثال، سه سال پیش، پژوهشگران سوئدی یافته‌هایی را منتشر کردند که بر مبنای آنها مردان سالمندی که شیر پرچربی، کره و خامه می‌خورند، نسبت به مردانی که چندان لبنیات پرچربی نمی‌خورند یا اصلاً لبنیات پرچربی نمی‌خورند، در طول دوره ۱۲ ساله بررسی با احتمال بسیار کمتری در معرض چاقی قرار گرفته بودند.

مظفریان و همکارانش همه این موارد را در نظر گرفته و یافته‌هایشان را بر این اساس تعدیل کرده بودند، اما بدون توجه به

کاهش یا افزایش وزن، مصرف لبنیات پرچربی همچنان با خطر کمتر دچار شدن به دیابت همراهی داشت.

مظفریان قبلاً یک بازبینی درباره اولویت‌های مصرف لبنیات منتشر کرده و در آن گفته بود که پیشرفت سریع علوم غذایی و سیاست‌گذاری‌ها باعث «سردرگمی» مردم شده است. از جمله مضامینی که او در این بازبینی بر آن تأکید می‌کند، اهمیت «پذیرفتن تأثیرات پیچیده غذاهای متفاوت بر تنظیم درازمدت وزن و نه صرفاً محاسبه ساده کالری است».