



لبنیات کم چرب بخوریم یا پر چرب؟

تاکنون توصیه همیشگی کارشناسان و متخصصان تغذیه، مصرف لبنیات فراوان البته از نوع کم چرب بوده است.

تاکنون توصیه همیشگی کارشناسان و متخصصان تغذیه، مصرف لبنیات فراوان البته از نوع کم چرب بوده است. این توصیه چنان در ذهن و حتی زندگی روزمره افراد جا باز کرده که تقریباً می‌توان یکی از قواعد مهم تغذیه به حساب آورد. به همین سبب وقتی خبرهایی مبنی بر احتمال مضرات لبنیات کم چرب به گوش می‌رسد، ممکن است موجب سردرگمی شود و کمی هم نگرانی در پی داشته باشد.

جام جم می نویسد: خبر جدید این است که خانم‌هایی که لبنیات کم چرب مصرف می‌کنند، دیرتر از سایر خانم‌ها پا به دوره یائسگی می‌گذارند و البته به تعویق افتادن آغاز این دوره بنا به بررسی‌های علمی با افزایش خطر ابتلا به چند نوع سرطان خطرناک همراه است.

درواقع این خلاصه کلام پژوهشی است که بتازگی در مجله The Journal of Nutrition منتشر شده است. این پژوهش در اصل ارتباط میان عادات سالم گوناگون زندگی بانوان را با تاخیر در ورود به دوره یائسگی نشان می‌دهد.

به مدت دو دهه، پژوهشگران دانشگاه هاروارد، سوابق یائسگی بیش از 46 هزار زن را در کنار مسائل گوناگون سلامت آنها مورد بررسی قرار دادند و در پی این بررسی گسترده دریافتند زنانی که هر روز محصولات لبنی کم چرب مصرف می‌کنند، به طور میانگین 3/6 ماه دیرتر از زنانی که لبنیات مصرف نمی‌کنند، یائسه می‌شوند. ممکن است بپرسید خوب چه اشکالی دارد؟

دکتر کارین میشلز از دانشکده پزشکی هاروارد و یکی از مولفان این پژوهش می‌گوید: به ازای هر یک سال افزایش سن پیش از رسیدن به دوره یائسگی، خطر ابتلا به سرطان سینه 2/5 درصد افزایش می‌یابد. تاخیر در آغاز دوران یائسگی همچنین ممکن است با خطر بالای سرطان رحم نیز در ارتباط باشد.

خانم دکتر میشلز توضیح می‌دهد شیر گاو حاوی موادی است که سبب افزایش میزان گردش هورمون‌های استروژن و پروژسترون در بدن زنان می‌شود. در واقع غلظت بالای این هورمون‌هاست که می‌تواند سبب تاخیر در آغاز دوره یائسگی شود. محصولات لبنی کم چرب حاوی مقادیر بیشتری از چنین موادی است که سبب افزایش این هورمون‌ها در خون می‌شود. به همین دلیل زنانی که محصولات لبنی چربی‌گیری نشده مانند شیر کامل (یعنی شیری که به هیچ وجه چربی و حتی سرشیر از آن جدا نشده) مصرف می‌کنند، مطابق داده‌های این پژوهش دچار تاخیر در یائسگی نشده‌اند.

در ظاهر، این خبر نگران‌کننده بوده و قدری باعث سردرگمی می‌شود که بالاخره لبنیات کم چرب بخوریم یا نخوریم. دکتر میشلز می‌گوید فعلاً نگران نباشید و صرفاً به دلیل نتایج پژوهش فوق هرگز به این فکر نیفتید که مثلاً میزان مصرف لبنیات کم چرب را کم کنید یا آن را به طور کلی از برنامه غذایی‌تان حذف کنید؛ زیرا این پژوهش تنها آغاز راه درک ارتباط میان تغذیه و یائسگی است و هرگز ارتباط مستقیم میان مصرف لبنیات و ابتلا به سرطان را مورد بررسی قرار نداده است. ما در مرحله‌ای قرار داریم که هنوز شواهد کافی در دستمان نیست که بخواهیم توصیه کنیم مصرف لبنیات را کاهش دهید یا محصولات لبنی را به طور کلی از برنامه غذایی خودتان حذف کنید.

پس کماکان بدون هیچ‌گونه نگرانی به توصیه‌های متخصصان تغذیه گوش کنید و به مصرف لبنیات بخصوص لبنیات کم چرب ادامه دهید.