



مصرف لبنیات کم چرب، خطر چاقی را افزایش می‌دهد!

آیا شما از ترس چاقی و کلسترول، شیرهای بی‌مزه کم چرب را به جای شیر پرچرب انتخاب می‌کنید؟ محققین ادعا می‌کنند که مصرف محصولات لبنی چرب خطر چاق شدن را کاهش می‌دهد.

آیا شما از ترس چاقی و کلسترول، شیرهای بی‌مزه کم چرب را به جای شیر پرچرب انتخاب می‌کنید؟ محققین ادعا می‌کنند که مصرف محصولات لبنی چرب خطر چاق شدن را کاهش می‌دهد. تا به حای چیزی در مورد "پارادوکس چربی لبنیات" شنیده‌اید؟ یعنی اگر شما انواع کم چرب محصولات لبنی را انتخاب کنید نسبت به افرادی که لبنیات پرچرب را استفاده می‌کنند، بیشتر در معرض خطر چاقی هستید.

دو پژوهش که به تازگی انجام گرفته‌اند، بر اعتبار این ایده افزوده‌اند. یک تحقیق سوئدی که روی 1782 مرد انجام شد و نتایج آن در Scandinavian Journal of Health Care منتشر شد، می‌گوید که مصرف محصولات پرچرب لبنی با خطر کمتری از افزایش چاقی مرکزی همراه است (مقصود از چاقی مرکزی افزایش وزن در ناحیه شکمی است). و تحقیق مستقل دیگری که جدیدتر از پژوهش اولی است و با بررسی 16 پژوهش مرتبط صورت گرفته و نتایج آن در European Journal of Nutrition منتشر شده نیز بر این رابطه صحنه می‌گذارد.

نیوسایننتیست نظر آقای والتر وایلت، متخصص تغذیه از دانشکده بهداشت عمومی دانشگاه علوم پزشکی هاروارد را در این رابطه پرسیده که پاسخ‌های او را با هم می‌خوانیم.

چه چیزی باعث شده که شما فکر کنید که محصولات پرچرب به احتمال کمتری منجر به افزایش وزن می‌شوند؟ بسیاری از پژوهش‌ها از این ایده که چربی موجود در رژیم غذایی رابطه خاصی با افزایش چربی در بدن ما داشته باشد حمایت نکرده‌اند، بنابراین یافته‌های این دو تحقیق در مورد وزن بدن نباید خیلی هم ما را شگفت زده کنند. این ایده که همه چربی‌ها بد هستند، به رغم وجود شواهدی که خلاف آن را ثابت می‌کنند، هنوز در اذهان بسیاری از مردم حک شده است. در واقع به نظر می‌رسد که رژیم‌های کم چرب و پر از هیدروکربن، در دراز مدت منجر به افزایش بیشتر وزن می‌شوند.

این فکر که مواد لبنی پرچرب برای ما بد هستند از کجا نشأت می‌گیرد؟ این مفهوم در دهه 1330/1950 و 1340/1960 پدیدار شد، زمانی که دانشمندان نشان دادند که چربی‌های اشباع، سطح کلسترول خون را افزایش می‌دهند. از آن جایی بخش اعظم چربی شیر (چیزی در حدود 65 درصد) چربی غیر اشباع است، تصور می‌شد که چربی آن مضر باشد. همچنین در دهه 1330/1950 فیزیولوژیست آمریکایی به نام آنسل کیز و همکارانش نشان دادند که کشورهایی که مصرف بالایی از چربی اشباع دارند، (که بخش اعظم آن از چربی لبنیات است) موارد بیشتری از حملات قلبی را نسبت به کشورهای مدیترانه‌ای دارند که در آنها مصرف مواد لبنی کمتر است.

چه شد که این همه سال، این فکر در اذهان مردم قوی و پابرجا ماند؟ این فکر کاملاً غلط نیست؛ اما اثر کاهش وزن ناشی از کاهش مصرف چربی‌های اشباع، بستگی به چیزی دارد که جایگزین آن می‌شود. ما خواسته یا ناخواسته، کاهش بسیار بزرگی در مصرف کالری و جایگزینی آن با چیزهای دیگر انجام داده‌ایم. همچنین، یافته‌ها در مورد ارتباط بین چربی اشباع شده و سطح کلسترول خون به دفعات تکرار و تایید شده‌اند.

بنابراین مقدار مصرف مواد لبنی چرب باید به چه اندازه باشد؟ در دستورالعمل‌های اخیر مصرف ایالات متحده، در مورد نیاز به خوردن محصولات لبنی اغراق شده که تا حدی به دلیل اغراق در مورد نیاز بدن به مصرف کلسیم است. فکر می‌کنم یک یا دو واحد در یک روز (معادل 250 تا 500 گرم شیر) کلسیم کافی را برای بدن تامین می‌کند، و با این سطح، بهتر است که آن را از شیر پرچرب تامین کنیم.

آیا شما هیچ نظریه‌ای دارید که چرا خطر چاقی برای مصرف کنندگان مواد لبنی کم چرب بالاتر است؟ یک توضیح احتمالی می‌تواند این باشد که با مصرف انواع پرچرب لبنیات، احساس سیری بیشتری به فرد دست می‌دهد، اما شاید هم دلیل آن اثر اسیده‌های چرب شیر باشد که تاثیر اضافی بر کنترل وزن در بدن دارند. همچنین متأسفانه در بسیاری از محصولات لبنی، چربی با شکر جایگزین شده که نسبت به مواد لبنی پرچرب، این مواد قطعاً منجر به افزایش وزن بیشتر شوند.

در تحقیقی که ما خود انجام دادیم، دریافتیم که مصرف کلی لبنیات اساساً تأثیر خاصی در افزایش یا کاهش وزن ندارد، جز ماست پرچرب که مصرف آن منجر به افزایش کمتر وزن می شود. تصویر ذهنی ارتباط غذاهای لبنی و سلامت، پیچیده بوده و نیاز به تحقیق‌های بیشتری دارد.