الحليب يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب لدى النساء

افادت دراسة حديثة إلى نتائج مثيرة تشير إلى أن شرب الحليب قد يزيد من خطر إصابة النساء بأمراض القلب بنسبة تصل إلى 21%. ونُشرت الدراسة في مجلة "بي إم سي ميديسين"، حيث أكدت أن شرب حليب البقر العادي قد يزيد من خطر الإصابة بمرض القلب الإقفاري (AHD)، الذي يمكن أن يؤدي إلى نوبات قلبية.

وأجرى فريق من الباحثين في جامعة "أوبسالا" السويدية دراسة على بيانات حوالي 60 ألف امرأة و40 ألف رجل، ووجدوا أن النساء اللواتي يشربن حوالي 400 ملليلتر من الحليب يوميًا يواجهن زيادة في خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 5%. وعندما زادت الكمية إلى 600 ملليلتر، زاد الخطر بنسبة 12%، بينما وصلت الزيادة إلى 21% مع تناول 800 ملليلتر.

ويعتقد الباحثون أن اللاكتوز الموجود في الحليب قد يساهم في حدوث التهابات تؤدي إلى تلف في القلب.

وفي تعليقه على نتائج الدراسة، قال البروفسور كارل مايكلسون: "النظام الغذائي الصحي أمر بالغ الأهمية للوقاية من أمراض القلب، والدراسة تدعم فكرة أن تناول كميات كبيرة من الحليب يمكن أن يزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب، خاصة عند النساء". وأضاف أن استبدال الحليب غير المخمر بمنتجات الحليب المخمر قد يقلل من هذه المخاطر.