دراسة: كوب من الحليب يوميا قد يقي من الإصابة بسرطان الأمعاء

كشفت دراسة حديثة أجرتها جامعة أكسفورد أن:"شرب كوب كبير من الحليب يومياً يمكن أن يقلل خطر الإصابة بسرطان الأمعاء بنسبة تصل إلى 20 بالمئة".

وأظهرت النتائج أن:"كل 300 مغ من الكالسيوم يومياً، أي ما يعادل نصف لتر من الحليب، يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بالمرض بنسبة 17 بالمئة".

وكما أشارت الدراسة إلى أن:"مصادر الكالسيوم غير المشتقة من الألبان، مثل حليب الصويا المدعم، تقدم فوائد مماثلة، وفقاً لصحيفة "الغارديان" البريطانية".

وقالت مؤلفة الدراسة وأخصائية التغذية بجامعة أكسفورد كيرين باييير:"توفر هذه الدراسة أدلة قوية على أن منتجات الألبان قد تساهم في الوقاية من سرطان القولون والمستقيم، وذلك بفضل الكالسيوم الذي تحتويه. الكالسيوم، سواء كان من الألبان أو مصادر أخرى، يبدو أنه العنصر الرئيسي في تقليل الخطر".

ويعد سرطان الأمعاء ثالث أكثر أنواع السرطان شيوعاً في العالم، حيث يتسبب في نحو مليوني حالة إصابة ومليون وفاة سنوياً.

ومن المتوقع أن يرتفع عدد الحالات الجديدة إلى 3.2 مليون بحلول عام 2040، مع زيادة الوفيات إلى 6.1 مليون، خاصة في الدول الغنية.

ورغم الأرقام المقلقة، تشير الدراسات إلى أن:"أكثر من نصف حالات سرطان الأمعاء يمكن الوقاية منها من خلال تغييرات في النظام الغذائي ونمط الحياة".

وتشمل هذه التغييرات الحفاظ على وزن صحي وتناول المزيد من الألياف وممارسة النشاط البدني والامتناع عن التدخين، كما يلعب النظام الغذائي دوراً رئيسياً، حيث ترتبط حالة واحدة من كل 5 حالات بالإفراط في تناول اللحوم الحمراء أو المصنعة.

وأكدت الدراسة، التي شملت بيانات غذائية لأكثر من "540" ألف امرأة على مدى 17 عاماً، أن الكالسيوم يمكن أن يحمي من سرطان الأمعاء، بينما تزيد اللحوم الحمراء أو المصنعة من الخطر.

وأوضحت بابيير:"نعتقد أن الكالسيوم قد يحمي من سرطان القولون والمستقيم عن طريق الارتباط بالأحماض الصفراوية والأحماض الدهنية الحرة في القولون، ما يقلل من تأثيرها المسرطن".