



إعداد:

أ.د. حمزة محمد أبو طربوش

الحليب ومنتجاته.. خصائص علاجية ووقائية

أكدت بحوث كثيرة في مجال الألبان والتغذية أهمية الحليب ومنتجاته لصحة وتغذية الإنسان، لذا دخلت هذه المجموعة ضمن مجاميع الغذاء الأخرى التي ينصح بها للحصول على وجبة يومية متزنة تقي بكافة احتياجات جسم الإنسان من العناصر الغذائية.

يزود الحليب ومنتجاته الجسم بحوالي ٩٪ من احتياجاته للطاقة و٧٣٪ من احتياجاته للكالسيوم و٣١٪ للرايبوفلافين.

أما بقية العناصر الأخرى التي يتم الحصول عليها من الحليب فتشمل ٢٣٪ من احتياجات الجسم للفسفور و١٩٪ من البروتين، و١٦٪ من المغنيسيوم، و٢١٪ من فيتامين ب١٢، و١٧٪ من فيتامين أ، و١٠٪ من فيتامين ب٦، و٦٪ من الثيامين. إضافة إلى كمية جيدة من فيتامين

د قد تصل إلى ١٠٠٪ عند تدعيم الحليب بهذا الفيتامين كما هو متبع في الدول المتقدمة. ويساهم الحليب ومنتجاته في المتناول التغذوي وصحة الفرد من الطفولة وحتى مرحلة الكهولة.

إلا أنه وللأسف الشديد لا يحصل بعض الناس على الحصص الموصى بها من الحليب ومنتجاته في الوجبة اليومية مما يجعل من الصعب الحصول على احتياجات الجسم من العناصر الغذائية بالكمية التي توصي بها الأدلة الغذائية للحصول على الوجبة المتزنة. إذ إن تناول الحليب ومنتجاته يؤدي إلى تحسين الجودة التغذوية للوجبة دون زيادة المتناول من الطاقة الكلية أو الدهون أو زيادة وزن ودهون الجسم.

فقد ذكرت دراسة حديثة أجريت في عيادة مايو Mayo clinic

في مجلة بحث السمعة لعدد ونشرت في أغسطس من عام ٢٠٠٥م أنه لا داعي للحد من استهلاك منتجات الألبان لخفض وزن الجسم حيث ذكرت الدراسة أن بإمكان الشخص البدين تناول أربع وحدات (حصص) من منتجات الألبان في الوجبة منخفضة السعرات الحرارية وأن هذه الكمية لا تمنع من فقد كمية مهمة من دهون الجسم وبالتالي الوزن إذا ما حافظ الشخص البدين على ممارسة التمارين المطلوبة مع الوجبة منخفضة السعرات الحرارية.

وقد لوحظ في هذه الدراسة التي أجري فيها مقارنة لأشخاص بديناء يتبعون عدة حميات منخفضة السعرات إحداها تحتوي على منتجات الحليب بواقع أربع حصص في اليوم، لوحظ فقد لوزن البدناء في كافة الحميات بما فيها الحمية المحتوية على أربع حصص من الحليب ومنتجاته.

ونظراً لأهمية الحليب التغذوية فإنه يجدر بنا الإشارة إلى محتواه من بعض العناصر الغذائية من وجهة النظر التغذوية فالحليب مصدر ممتاز للبروتين عالي الجودة التغذوية الذي يحتوي على كميات مناسبة للجسم من الأحماض الأمينية الأساسية، فيروتين الحليب على سبيل المثال يحتوي على كميات جيدة من الحمض الأميني تربوفان الذي يعد مصدراً جيداً لمكافئ الثيامين وهو الفيتامين الذي يؤدي نقصه إلى مرض خطير يسمى مرض البلاجرا الذي تشمل أعراضه التأثير على الجلد والقناة الهضمية والجهاز العصبي المركزي وقد يؤدي إلى الوفاة. كما أثبتت الدراسات أن بروتين الحليب قد يساعد على زيادة قوة العظام وتفعيل نظام المناعة في الجسم وتخفيض ضغط الدم والإصابة بالسرطان.

لدهن الحليب دور مهم في مظهره وتركيبه ونكهته سواء للحليب نفسه أو للمنتجات المختلفة المصنعة من الحليب. كما أن دهن الحليب مصدر للطاقة وللحمض الدهني الأساسي والفيتامينات الذائبة في الدهون (أ، د، هـ، ك) وبعض العناصر الأخرى المهمة للصحة مثل حمض اللينوليك المقترن والسفينغومايلين وحمض الزبدة وحمض الميريستيك، حيث وضحت البحوث على سبيل المثال أن حمض اللينوليك المقترن قد يحمي الجسم من بعض أنواع الأمراض السرطانية وأمراض القلب ويحفز من عمل جهاز المناعة ويقلل من نسبة الدهون في الجسم في حين يزيد الكتلة العضلية.

كما يعتبر الحليب ومنتجاته مصدراً مهماً للعديد من الفيتامينات والمعادن مثل فيتامين أ المهم للبصائر وتماييز الخلايا والجهاز المناعي.

يتم دعم الحليب بالسائل المبيتر في الدول المتقدمة بفيتامين د الذي يساعد على امتصاص الكالسيوم

والفسفور الضروريين لصحة العظام. ويعتبر الحليب متميزاً في محتواه من فيتامين الرايبوفلافين حيث إن استهلاك لتر من الحليب في اليوم يمد الجسم بكافة احتياجاته من هذا الفيتامين.

أما عن دور الحليب ومنتجاته في تزويد الجسم بالكالسيوم فقد تمت الإشارة إلى أن حوالي ثلاثة أرباع احتياجات الجسم من الكالسيوم يحصل عليها من الحليب ومنتجاته مما يجعله المصدر الذي يعول عليه بدرجة كبيرة لسد احتياجات الجسم من هذا العنصر المهم لمنع الإصابة بهشاشة العظام.

وقد أشار علماء التغذية إلى أن الوجبة التي تخلو من الحليب ومنتجاته لا تكون كافية لمد الجسم من احتياجاته من الكالسيوم. وذكر العديد من البحوث أن للكالسيوم دوراً في الحد من ضغط الدم وسرطان القولون.

ولا تتوقف أهمية الحليب التغذوية والصحية عند هذا الحد، إذ لعبت الصناعات الغذائية دوراً كبيراً في تزويد الإنسان بالعديد من منتجات الحليب التي لا تنسم فقط بالقيمة التغذوية الجيدة والطعم المميز بل تتعدى ذلك إلى عدد من الفوائد الصحية للجسم وخاصة المنتجات المخمرة التي لا زالت البحوث توافقنا بفوائدها المتعددة. وتم إنتاج العديد منها في الكثير من دول العالم بما فيها المملكة العربية السعودية.

وتتسم هذه المنتجات بخصائص علاجية ووقائية مفيدة لصحة الإنسان تشمل تحسن هضم اللاكتوز وتخفيض مستويات الكوليسترول في الدم والسيطرة على التهابات الأمعاء ومكافحة أنواع من سرطان القولون.

علاوة على ذلك يتوفر الحليب ومنتجاته حالياً في الأسواق على عدة أشكال تتفاوت في محتواها من الدهون (منزوع الدسم وكامل الدسم) لتحقيق رغبات المستهلكين.

