

لا علاقة بين الزبدة وأمراض القلب



أشارت دراسة حديثة قام بها باحثون من كلية (فريدمان) لعلوم وسياسات التغذية بجامعة (تافتس) الأمريكية ونشرت في دورية (بلس 1) إلى أن الزبدة لا تتسبب بأمراض القلب، وبدلاً عن ذلك فإنها قد تساعد في انخفاض خطر الإصابة بمرض السكري بنسبة قليلة.

وللوصول لنتائجهم هذه، قام الباحثون بمراجعة 9 دراسات أُجريت على نطاق واسع وشملت أكثر من 600 ألف شخص يبلغون عمراً يتناولون من طعام وتمت متابعتهم لفترة من الوقت. وفي المجمل، توفي 28 ألف شخص خلال فترات إجراء الدراسات، وأصيب حوالي 10 آلاف بأمراض القلب والأوعية الدموية، وتم تشخيص إصابة 24 ألفاً بمرض السكري.

وتراوحت معدلات استهلاك الزبد بين المبحوثين من صفر إلى 14 غراماً أو أكثر يومياً. ووجد الباحثون زيادة ضئيلة للغاية في احتمالات الوفاة نتيجة أي سبب يرتبط بكمية الزبدة التي يتناولها الشخص. فقد زادت الاحتمالات بنسبة 1% مع كل ملعقة 14 غراماً إضافية مقارنة بالأشخاص الذين لا يتناولون الزبدة؛ ولكن الفارق ضئيل جداً ويمكن أن يكون وليداً للصدفة، حسب رأي الباحثين.

ووفقاً للنتائج التي توصل إليها الباحثون، فإن خطر حدوث الأزمات القلبية والسكتات الدماغية وأمراض القلب والأوعية الدموية بشكل عام كانت متماثلة بغض النظر عمّا تم استهلاكه من الزبدة. كما ارتبط استهلاك كل ملعقة كبيرة إضافية من الزبد بانخفاض خطر الإصابة بمرض السكري بنسبة 4%.

وقد علّق الدكتور داريوش مظفریان قائد فريق البحث عن نتائجه، قائلاً: "ثبت أن تناول الزبدة أمر محايد تماماً، لذا فإن اختيارات غذائية يومية أخرى مثل تناول ما يكفي من الفاكهة والخضراوات قد يكون أكثر أهمية للصحة".

