



شیر کم چرب از چاقی مفرط در دوران کودکی جلوگیری نمی کند و آن را از بین نمی برد

برطبق نتایج جدید منتشر شده در آرشیو بیماریهای دوران کودکی، ۱ انتخاب شیر کم چرب نسبت به شیر پرچرب تاثیری بر کاهش نرخ چاقی مفرط در کودکان نخواهد داشت. محققان دو فاکتور میزان مصرف شیر و وزن بدن را در ۱۰۷۰۰ کودک سنین ۲ و ۴ سال به عنوان بخشی از بررسی طولی و گروهی اوایل دوران کودکی (ECLS B-) مورد مطالعه قرار دادند. آن دسته از کودکانی که شیر کم چرب ۱ درصد یا شیر بی چربی مصرف کردند، بیشتر در احتمال معرض اضافه وزن یا چاقی مفرط بودند. به نظر می رسد توصیه های آکادمی امراض کودکان در آمریکا در خصوص تشویق کودکان به شیر کم چرب به عنوان راهی برای مدیریت وزن بی اثر بوده است. اگرچه شیر کم چرب در مقایسه با شیر کامل تا حدودی میزان کالری کمتری دارد، اما همچنان دارای کالری بسیار بالایی نظیر نوشابه های گازدار است. [1]

نویسندگان این مقاله خاطر نشان کردند که شیر نباید به عنوان تنها عامل مورد توجه در پیشگیری از چاقی پیشنهاد شود و دیگر عوامل خطرناک در شیوع چاقی کودکان را پیشنهاد کردند، عواملی مانند عدم راهنمایی والدین، رژیم های غذایی پر چرب و عدم ورزش، نقش بسیار مهمی را ایفا می کنند. [1]



ارتباط مصرف فراورده های لبنی پر چرب با مرگ و میر

بر اساس یک مطالعه جدید منتشر شده توسط موسسه ملی سرطان، در مدت 12 سال تحقیق ، زنانی که بیشترین مصرف فرآورده های لبنی پر چرب را داشتند، در مقایسه با کسانی که کمترین مصرف را داشتند، با احتمال مرگ بیشتری روبرو بودند. محصولات لبنی مورد بررسی شامل شیر گاو، پنیر، دسرهای متشکل از لبنیات و ماست بودند. [2]
محققان بر روی 1893 زن که قبلاً بخاطر سرطان پستان غیر پیشرفته بعنوان بخشی از مطالعه زندگی بعد از اپیدمیولوژی سرطان درمان شده بودند، بررسی نمودند. آنها دریافتند شرکت کنندگانی که یک یا چند وعده از محصولات لبنی پر چرب در روز مصرف

می نمودند، در مقایسه با افرادی که اصلا و یا کمتر از نصف یک وعده مصرف داشتند، 64 درصد افزایش خطر مرگ و 44 درصد افزایش خطر مرگ ناشی از سرطان پستان را دنبال داشته اند [2].



فرآورده های لبنی خطر ابتلا به سرطان پروستات را افزایش می دهند

بر اساس یک مطالعه جدید که در مجله تغذیه منتشر شده، محصولات لبنی می توانند خطر ابتلا به سرطان پروستات را افزایش دهند. محققان از 21660 شرکت کننده در مطالعه سلامت پزشکان به مدت 28 سال اطلاعات جمع آوری کردند. کسانی که روزانه بیش از 2/5 وعده محصولات لبنی مصرف می کنند در مقایسه با کسانی که روزانه کمتر از نیم وعده محصولات لبنی را در سبد غذایی خود دارند، 12 درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان پروستات هستند. (یک وعده برابر با 226 گرم لیوان شیر یا 56 گرم پنیر است.) [3]

حتی مصرف شیر بدون چربی، مردان را در معرض افزایش خطر ابتلا به سرطان پروستات در مراحل اولیه قرار می دهد. مردانی هم که بیش از 1 لیوان در روز شیر با چربی کامل مصرف داشتند، در مقایسه با مردانی که مصرف کمتری داشتند، خطر ابتلا به

سرطان پروستات کشنده در آنها 2 برابر بود. [3]
مطالعات قبلی نیز ارتباط مشابهی را بین محصولات لبنی و سرطان پروستات نشان داده اند [4] و نویسندگان این مقاله نتیجه گرفتند که این مطالعه هم به تاکید ارتباط بین مصرف لبنیات و سرطان پروستات می افزاید. [3]



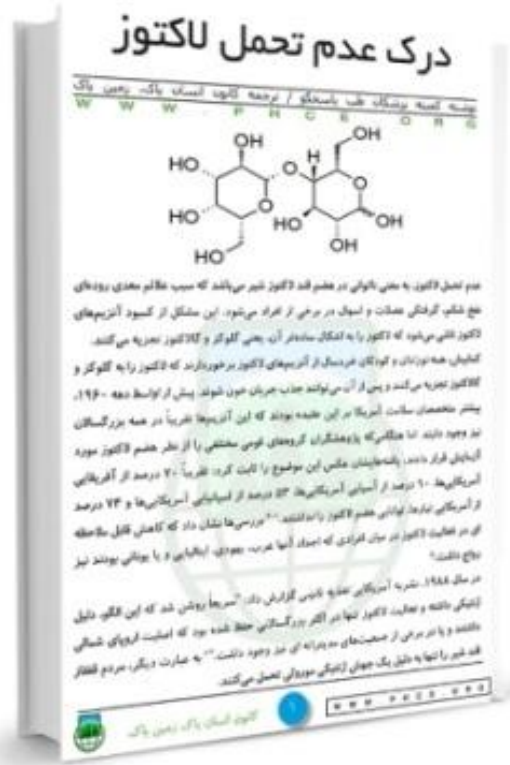
مصرف لبنیات با ایجاد آکنه نیز مرتبط است

بر طبق بررسی منتشر شده در شماره ماه مارچ مجله آکادمی تغذیه و رژیم های غذایی، محصولات لبنی و غذاهای با شاخص قند خون بالا علل عمده آکنه هستند . محققان شواهد مبنی بر ارتباط بین آکنه و رژیم غذایی را مورد بررسی قرار دادند. این مطالعات نشان داد که برخی از محصولات، به خصوص شیر گاو، منجر به تولید و تحریک هورمونهای مرتبط با آکنه می شوند . این ارتباط به نظر نمی رسد به محتوای چربی شیر بستگی داشته باشد، زیرا که شیر کم چرب نسبت به شیر پرچرب حتی ارتباط بیشتری با ایجاد آکنه نشان داده است. این مطالعه یافته های [کمیته پزشکان برای طب پاسخگو \(PCRM\) مبنی بر ارتباط](#)

بین رژیم غذایی و آکنه را که در سال ۲۰۰۹ منتشر شده تایید می کند. [5]



برای اطلاعات بیشتر در مورد لبنیات، می توانید کتابچه های موضوعات بهداشتی در خصوص فرآورده های لبنی، درک عدم تحمل لاکتوز و کلسیم و استخوان های مستحکم را در بخش کتابخانه سایت کانون انسان پاک، زمین پاک دانلود و مطالعه نمایید.



کتابچه لطفاً، آن درمان و پیشگیری های راه و پروستات سرطان بیماری مورد در بیشتر اطلاعات برای تغذیه و سلامت پروستات را دانلود و مطالعه فرمائید.

[1] Scharf RJ, Demmer RT, DeBoer MD. Longitudinal evaluation of milk type consumed and weight status in preschoolers. Arch Dis Child. 2013;0:1-6.

[2] Kroenke CH, Kwan ML, Sweeney C, Castillo A, Caan BJ. High- and low-fat dairy intake, recurrence, and mortality after breast cancer diagnosis. J Natl Cancer Inst. Published online March 14, 2013.

[3] Song Y, Chavarro JE, Cao Y, et al. Whole milk intake is associated with prostate cancer-specific mortality among U.S. male physicians. J Nutr. 2013;143(2):189-196.

[4] Chan JM, Stampfer MJ, Ma J, Gann PH, Gaziano JM, Giovannucci E. Dairy products, calcium, and prostate cancer risk in the Physicians' Health Study. Am J Clin Nutr. 2001;74(4):549-554.

[5] Burris J, Rietkerk W, Woolf K. Acne: the role of medical nutrition therapy. J Acad Nutr Diet. 2013;113:416-430.

www.pcrm.org For information about nutrition and health, please visit

<http://www.pcrm.org/health/medNews/> please visit: [Breaking Medical News](#) and for

مطالب بیشتر:

[فرآورده های لبنی و خطر سرطان تخمدان](#)

[مصرف مکرر ماست کم چرب در دوران بارداری، عاملی بیماری زا برای نوزادان](#)

[پوستر زندگی یک گاو](#)