

# مصرف زیاد «شیر» برای زنان مضر است

آبان 8, 1393

متخصصان سوئدی هشدار دادند که نوشیدن سه لیوان شیر یا بیشتر  در روز به سلامت استخوان‌های زنان آسیب می‌رساند.

به گزارش نگاه روز، در این بررسی متخصصان مشاهده کردند زنانی که در روز سه لیوان شیر یا بیشتر مصرف می‌کنند در مقایسه با گروهی که روزانه کمتر از این میزان، شیر می‌نوشند احتمال مرگشان طی 20 سال، دو برابر بیشتر خواهد بود.

علاوه بر این، متخصصان در این مطالعه دریافتند خطر شکستگی استخوان با افزایش حجم شیر مصرفی در طول روز بالا می‌رود. به اعتقاد این تیم تحقیقاتی «گالاکتوز» یا همان قند موجود در شیر علت این تأثیر است. قند گالاکتوز می‌تواند موجب افزایش فشار اکسیدیته شده و التهابی در سطح پایین ایجاد کند. این نوع از التهاب می‌تواند بر افزایش خطر شکستگی‌ها و یا حتی مرگ و میر تأثیر بگذارد.

«کارل میچالسون» از متخصصان این مطالعه گفت: در بررسی انجام گرفته مشاهده کردیم با وارد شدن گالاکتوز به بدن حیوانات آزمایشگاهی احتمال مرگ ناشی از این نوع التهاب و فشار اکسیدیته تسریع می‌شود.

متخصصان این مطالعه اظهار داشتند: دپارتمان کشاورزی آمریکا تاکنون افراد بزرگسال را به مصرف سه فنجان شیر در روز تشویق کرده چرا که گفته می‌شود این نوشیدنی برای سلامت قلب و استخوان مفید است اما واقعیت این است که هنوز شواهد پزشکی کافی برای تأیید آن وجود ندارد.

در این بررسی 61 هزار و 433 زن 39 تا 74 ساله و 45 هزار و 339 مرد 45 تا 79 ساله شرکت داشتند. همچنین از تمامی این افراد درخواست شد پیش از شروع مطالعه گزارشی از رژیم غذایی خود ارائه کنند. این زنان به طور متوسط برای مدت 20 سال تحت کنترل قرار داشتند. در طول این دوره 15 هزار و 541 فوت کردند و 17 هزار و 252 نفر دچار شکستگی استخوان شدند.

پزشکان با در نظر گرفتن فاکتورهایی همچون سن، شاخص توده بدنی و مصرف الکل دریافتند زنانی که در طول روز سه لیوان شیر یا بیشتر مصرف کرده بودند دو برابر بیش از افراد دیگر در مدت انجام مطالعه فوت کرده‌اند.

به گزارش ایسنا، به نقل از مدیکال دیلی، همچنین این متخصصان در بررسی مردان شرکت‌کننده به این نتیجه رسیدند که هیچ ارتباطی میان مرگ و شکستگی استخوان با مصرف شیر در مردان وجود ندارد.