هل يسبب تناول "الجبن" مضاراً على الصحة؟

ويوضح الخبير هذا الأمر، مشيرا إلى أن عدم تحمل الحليب ومواد أخرى تحتوي على نسبة عالية من اللاكتوز، هي ظاهرة منتشرة جدا وخاصة بين البالغين، ولكن تلاحظ أيضا لدى الأطفال. بالطبع في هذه الحالة يمكن أن يحل الجبن، الذي يحتوي على مواد مفيدة، محل الحليب، مع أن نسبة اللاكتوز فيه أقل. لذلك يجب اختيار نوع الجبن بحذر.

ويقول، "يحتوي الجبن المصنوع من الحليب، على نسبة منخفضة من اللاكتوز. ومع ذلك يجب أن نعرف نوع الجبن. فهناك أنواع صلبة من الجبن وهناك أنواع ناعمة وهناك منتجات الأجبان. فإذا تذوق الشخص الجبن وتأكد من عدم وجود آثار جانبية، فيمكن تناوله دون خوف".

ويضيف، ولكن لا ينصح بالإفراط بتناول الجبن. لأنه إذا قارنا تركيبه بتركيب الحليب، سنرى أن الجبن على الرغم من فوائده العديدة، يحتوى على نسبة أعلى من الدهون المشبعة، وهذه لها تأثير سلبي في القلب والأوعية الدموية.

ويقول، "تحتوي 100 غرام من الجبن على سعرات حرارية أكثر من الحليب بمقدار 5-3 مرات، وعلى كمية من البروتينات أكثر من الحليب بمقدار6-5 مرات. أي أن الجبن مصدر مهم للبروتين. ولكن مع ذلك يحتوي الجبن على دهون مشبعة أكثر من الحليب بمقدار 10 مرات. ومعظم الخبراء يربطون الدهون المشبعة بأمراض التطور الحضاري، وفي مقدمتها أمراض القلب والأوعية الدموية".

ووفقا له، يجب التعامل مع الجبن بحذر، لأنه يمكن أن يسبب الإدمان. ويقول، "يجب تناول الجبن بكميات معتدلة حتى مقارنة بالحليب نفسه. ونظرا لطعم الجبن المتميز، يفرط الكثيرون في تناوله، حتى أن الكثير من المرضى يعترفون بإدمانهم على الجبن. هؤلاء لا يولون أي اهتمام للحليب، ولكنهم يشعرون بعلاقة قربى وثيقة بالجبن".

وينصح الخبير من يهتم برشاقته بتناول أنواع الجبن المحتوية على سعرات حرارية منخفضة، أو الأجبان الصلبة التي تشعر الشخص بالشبع إذا تناول كمية قليلة منها.

المصدر: نوفوستي