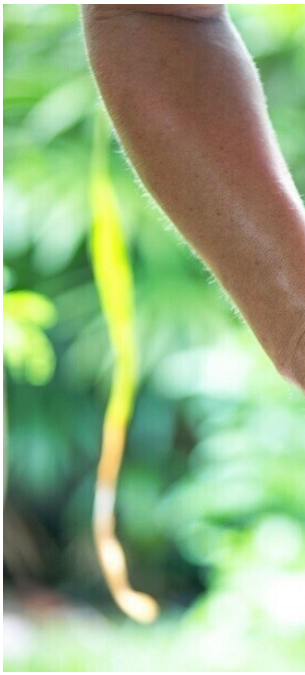
نتائج شرب الحليب وآثاره على التهاب المفاصل



ويعد التهاب المفصل التنكسي والتهاب المفاصل الروماتويدي النوعين الأكثر شيوعا من التهاب المفاصل، ويشتركان في العديد من الأعراض نفسها ولكنهما يختلفان من حيث أسبابهما. كما توضح مؤسسة "هارفارد هيلث".

ويحدث التهاب المفصل التنكسي عندما يتآكل الغضروف (النسيج الموجود في المفاصل الذي يسكن العظام). أما التهاب المفاصل الروماتويدي، فهو حالة التهابية يهاجم فيها الجهاز المناعي الأنسجة في المفاصل.

وعلى الرغم من عدم وجود علاج حاليا لالتهاب المفاصل، إلا أن النظام الغذائي يمكن أن يؤدي إلى تفاقم الأعراض أو تحسينها.

ومن المعروف أن بعض العناصر، مثل اللحوم المصنعة، تؤدي إلى التهاب المفاصل التنكسي، لذلك من الأفضل تجنبها.

وكانت القرارات الغذائية الأخرى موضوع نقاش حاد على مر السنين، حيث أسفرت الأبحاث في كثير من الأحيان عن نتائج متضاربة.

وغالبا ما تسبب شرب الحليب في اختلاف وجهات النظر العلمية، وفقا للدكتور فرانك هو، الحاصل على الدكتوراه في الطب، وأستاذ علم الأوبئة والتغذية في كلية هارفارد تي إتش تشان للصحة العامة في بوسطن.

وأوضح الدكتور هو لمؤسسة Foundation Arthritis البحثية غير الربحية، أن البحث في تأثير الحليب على أعراض التهاب المفاصل غير حاسم. قائلا: "الصورة غامضة والنتائج ليست متسقة للغاية".

ومن الواضح أن اتباع نظام غذائي غني بالدهون المشبعة، المتوافرة بكثرة في الجبن ومنتجات الألبان كاملة الدسم، يمكن أن يزيد الالتهاب.

وقال الدكتور هو إن الأحماض الدهنية الأخرى الموجودة في منتجات الألبان مرتبطة بفوائد صحية مثل تقليل مخاطر الإصابة بمرض السكري.

ووجدت دراسة نُشرت في مجلة The Journal of Nutrition أن تناول منتجات الألبان زاد من الالتهاب منخفض الدرجة في عينة صغيرة من البالغين الألمان.

وعلاوة على ذلك، وجدت دراسة أجريت على أكثر من 40 ألف شخص مصاب بالتهاب المفاصل التنكسي أن أولئك الذين تناولوا المزيد من منتجات الألبان كانوا أكثر عرضة لإجراء جراحة استبدال مفصل الورك.

ومن ناحية أخرى، وجدت العديد من الدراسات أن شرب الحليب وتناول الزبادي يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالنقرس.

وعلى الرغم من المعلومات المتضاربة، بشكل عام، ترسم الأبحاث صورة إيجابية للمنتجات القائمة على الحليب، وفقا لتقارير مؤسسة Foundation Arthritis.

وخلصت مراجعة لـ 52 دراسة سريرية نُشرت في مجلة Critical Reviews in Food Science and Nutrition

إلى أن منتجات الألبان بشكل عام لها تأثيرات مضادة للالتهابات، باستثناء الأشخاص الذين يعانون من حساسية من حليب البقر.

وكما توضح المؤسسة الصحية، فإن المنتجات القائمة على الحليب تحتوي على جميع أنواع العناصر الغذائية والمركبات النشطة، بما في ذلك الكالسيوم وفيتامين D ومجموعة متنوعة من الدهون والبروتينات، "وتختلف نسب تلك العناصر الغذائية من طعام إلى آخر".

ما هي أهم أعراض التهاب المفاصل؟

هناك العديد من أنواع التهاب المفاصل المختلفة.

كما تشير هيئة الخدمات الصحية البريطانية، ستختلف الأعراض التي تواجهها حسب النوع الذي تعاني منه. وهذا هو سبب أهمية الحصول على تشخيص دقيق إذا كان لديك:

- آلام المفاصل والتصلب

- التهاب في وحول المفاصل

- تقييد حركة المفاصل

- جلد أحمر دافئ فوق المفصل المصاب

- ضعف وهزال العضلات

المصدر: إكسبريس