ماهي مخاطر الإكثار من تناول الأجبان؟ طبيبة توضح

يعتبر الجبن أحد أنواع الأطعمة المحببة والمستخدمة في جميع أنحاء العالم على نطاق واسع في التغذية وفي أطباق مختلفة.

ووفقا للدكتورة ناتاليا بافليوك خبيرة التغذية الروسية، الجبن مادة غذائية مفيدة، مشيرة إلى أن "الكثيرين يفرطون في تناول الجبن لمذاقه اللذيذ ورائحته، متجاهلين العواقب السلبية لذلك".

وتقول: "أصناف الجبن مختلفة من حيث السعرات الحرارية وكمية الملح التي يحتويها. ويكمن ضرره في احتوائه على نسبة عالية من الدهون المشبعة والكوليسترول، التي تلحق الضرر بالصحة عند الإفراط في تناولها". مشيرة إلى أن "كمية الجبن التي يمكن تناولها في اليوم دون أي ضرر للصحة هي 30-20 غراما، والجبن قليل الدسم 50 غراما".

وتشير إلى أنه "لا ينصح الأشخاص الذين يعانون من الحساسية من بروتين حليب البقر بتناول الجبن".

وتقول: "تظهر باستمرار أدلة كثيرة على وجود حساسية غير مرتبطة بالغلوبولين المناعي E. أي أن الإنسان يمكن أن يعيش ولكنه لا يعلم أنه يعاني من حساسية بروتين حليب البقر. عند تناول هؤلاء الأشخاص قطعة من الجبن يعانون من حرقة المعدة واضطراب البراز. كما قد تحصل لديهم مشكلات يعانون منها فترة تصل إلى الشهر".

وأما الخصائص المفيدة للجبن فتكمن في احتوائه على البروتين وفيتامينات ومواد مغذية أخرى مفيدة للصحة. كما أن الجبن يلعب دورا إيجابيا في التغذية في حالة تناوله باعتدال. وتشير بعض الدراسات إلى أن تناول 30 غراما من الجبن يوميا يطيل متوسط عمر الإنسان.