

الطول والقصر يتحددان بنوع اللبن



يرتبط طول الطفل وقصره بنوع اللبن الذي يتناوله، هذا ما كشفته دراسة أمريكية جديدة، حيث بيّن تحليل البيانات أن قصر قامة الأطفال يرجع إلى اعتمادهم على أنواع من الألبان الأخرى غير الحليب البقري. ويفيد اللبن البقري في تكوين العظام وتحسين عمل المخ، نتيجة وجود عناصر غذائية مهمة وبروتينات وأملاح معدنية، كما ثبت أنه يزيد طول الأطفال، حيث حللت الدراسة بيانات 7 آلاف طفل تتراوح أعمارهم بين 2 و6 سنوات، مع معرفة كمية الألبان المختلفة التي يتناولها كل طفل، ومنها لبن اللوز والصويا والبقري وغيرهم. اكتشف الباحثون أن أطفال الألبان الأخرى ظهروا قصار القامة بالنسبة لأعمارهم، أما الصغار الذين يعتمدون على الحليب البقري فكانوا أطول قامة من مستوى أعمارهم. كما أوضحت الدراسة أن اللبن البقري لم يستطيع حل مشكلة قصر القامة للأطفال الذين يتناولون النوعين معاً؛ أي أنه لم يفك الارتباط بين قصر القامة وأنواع الألبان الأخرى، وذلك يرجع إلى ضعف كميات البروتين في هذه الأنواع.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2026.