

دراسة: تبديل بسيط في النظام الغذائي يقلل من الوفاة بالسرطان



تناول الزبدة بكميات كبيرة قد يجعلك تموت في وقت أبكر، بينما يؤدي تناول الزيوت النباتية إلى زيادة طول العمر، وفقاً لدراسة جديدة صادمة.

اكتشف الباحثون من كلية الطب بجامعة هارفارد أن الأشخاص الذين يتناولون كميات أكبر من الزبدة يكونون أكثر عرضة للوفاة بنسبة 15%، من أي سبب، مقارنةً بأولئك الذين يتناولون كميات أقل.

كما أظهرت الدراسة أن تناول الزيوت النباتية، مثل زيت الذرة، زيت الزيتون، وزيت اللفت، يجعل الأشخاص أكثر صحة، بحسب صحيفة ديلي ميل.

تتبع الأبحاث أكثر من 221 ألف حالة على مدى 50 عاماً، عن طريق تحليل أنظمة غذائية للأشخاص باستخدام استبيانات الطعام.

وأكدت النتائج أن استبدال الزبدة بالزيوت النباتية، من أي نوع، جعل الأشخاص أقل عرضة للوفاة بنسبة تقارب 20%..

وأوضحت الدراسة أن كل زيادة قدرها 10 جرامات يومياً في استهلاك الزيوت النباتية خفضت خطر الوفاة بسبب

السرطان بنسبة 11%، وقللت من خطر الوفاة بسبب أمراض القلب بنسبة 6%.

من ناحية أخرى، أدت زيادة 10 جرامات يومياً من الزبدة إلى رفع خطر الوفاة بسبب السرطان بنسبة 12%. وبمجرد استبدال قطعة من الزبدة بكمية معادلة من زيت بذور الكتان، خفض المشاركون خطر الوفاة لديهم بنسبة 17%.

قال الدكتور توم ساندرز، أستاذ التغذية وعلم الحميات في كلية كينغز بلندن: «هذه دراسة تظهر أن الأشخاص الذين يختارون تناول الزبدة لا يعيشون بقدر من يختارون تناول الزيوت النباتية». وواصل: «الزبدة تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة، وتحتوي على بعض الأحماض الدهنية المتحولة، لكنها منخفضة جداً في الدهون غير المشبعة».

وتابع: «بينما الزيوت النباتية مثل زيت فول الصويا غير المهدرج، زيت الكانولا، وزيت الزيتون، منخفضة في الأحماض الدهنية المشبعة، ولكنها غنية بالدهون غير المشبعة.»

أمراض القلب

وأشارت الرسالة الرئيسية للدراسة إلى أن اختيار الزيوت النباتية غير المشبعة أفضل للصحة من تناول الزبدة. ويعد هذا الأمر ذا أهمية خاصة لأن هناك الكثير من الدعاية السلبية عن الزيوت النباتية على وسائل التواصل الاجتماعي، التي تعتمد على ادعاءات غير مثبتة حول الآثار الضارة المحتملة، بدلاً من الوفاة بحسب الدراسة. ولقد عُرف منذ فترة طويلة أن الدهون المشبعة تساهم في زيادة مستويات الكوليسترول وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب.

ويحدث ذلك عندما يؤدي تراكم الرواسب الدهنية إلى تضيق الأوعية الدموية، مما يزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.

كما يمكن أن يؤدي الإفراط في الاستهلاك إلى زيادة الوزن، وهو عامل خطر للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني. وتتكون الزبدة من الدهون المشبعة، مما دفع مؤسسة القلب البريطانية إلى نصح الأشخاص الذين يشعرون بالقلق بشأن الكوليسترول باستبدالها بالسمن، الذي يصنع من الزيوت النباتية.

بينما تحتوي الزيوت على نسبة أعلى من الدهون غير المشبعة مثل الدهون المتعددة غير المشبعة والدهون الأحادية غير المشبعة، والتي يشار إلى أنها مفيدة لصحة القلب.