تجنباً لآثار الزبادي الخطيرة..تعرف الكمية الآمنة منه

كما نعلم أن الزبادي يحتوي على العديد من الفوائد الصحية، ولكن هنالك اثار جانبية خطرة عند زيادة تناوله بشكل يومي.

ويقول بروك جليزر، أخصائي وخبير التغذية، لموقع Yahoo، إن الأدلة العلمية المتاحة حالياً هي أنّ تناول الحليب ومنتجات الألبان الأخرى له آثار ضارة قليلة، يجب الانتباه لها.

وبخلاف فوائد الألبان المعروفة التي قد تحمي من العديد من الأمراض المزمنة الأكثر انتشاراً، ثبت أن الاستهلاك اليومي أو المفرط للزبادي قد يعرضك لبعض عوامل الخطر لأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري.

لذلك إذا كنت ممن يقومون باستهلاكه يومياً، فمن المهم أن تعرف الآثار الجانبية لأضرار الزبادي، التي يريد أخصائيو التغذية أن تعرفها قبل أن تقرر إضافته إلى نظامك الغذائى بشكل يومي.

البكتيريا نافعة للأمعاء لكن بشروط

رغم أن كلمة "بكتيريا" قد تؤدي تلقائياً إلى ارتباطات سلبية، فإن هناك أيضاً بكتيريا "جيدة" ضرورية للتأكد من عمل الجهاز الهضمي بشكل صحيح.

ووفقاً لأخصائي التغذية، فإن البروبيوتيك هي كائنات حية دقيقة توجد في بعض الأطعمة التي يمكن أن تعزز تطوير مزيد من تلك البكتيريا الجيدة في معدتنا.

البروبيوتيك، أو تلك البكتيريا النافعة، يمكنها أن تقتل البكتيريا الضارة في الجهاز الهضمي، ما يعزز انتظام الأمعاء، ويقلل من الانتفاخ والانزعاج العام في الجهاز الهضمي، ويخفف الأعراض المرتبطة بمرض كرون والتهاب القولون التقرحي ومتلازمة القولون العصبي.

ومع ذلك، ليست كل أنواع الزبادي متساوية فيما يتعلق بالبروبيوتيك، ومن هنا قد نجد بعض أضرار الزبادي إذا لم يلبِّ هذه الحاجة للجسم.

إذ تخضع معظم أنواع الزبادي للبسترة بعد التخمير، وقد تدمر عملية البسترة هذه البروبيوتيك الرقيق الذي يتم زراعته في الزبادي في أثناء التخمير، مما يتسبب في فقدان جميع الفوائد التي كان عليهم تقديمها في السابق.

وبالتالي لن يمكنك الحصول على فوائد الزبادي إلا بالنوعيات التي يكتب على تعريفات ملصقاتها أنها تحتوي على نسب من البروبيوتيك الفعال؛ لضمان استفادة أكبر عند تناوله وتجنب استهلاك كثير من الألبان دون داعٍ.

من أضرار الزبادي أنه يسبب ارتفاع السكر في الدم

تضيف بعض العلامات التجارية كمية كبيرة من السكر إلى منتجات الزبادي ذات النكهات والإضافات الأخرى.

وفي حين أن ذلك قد يجعل طعم الزبادي جيداً ومحبباً لدى البعض، إلا أنه قد يؤدي أيضاً إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم، خاصة إذا كان الزبادي كامل الدسم.

لهذا السبب ينبغي إلقاء نظرة على المعلومات الغذائية الموجودة على ملصقات الزبادي قبل شرائها من متاجر المنتجات الغذائية.

وفي حين أنه لا يوجد طعام واحد قد يؤذي أو ينفع صحتك بصورة كاملة، فإن الإفراط في تناول السكر المضاف لا يخفف فقط من القيمة الغذائية للزبادي، ولكنه يمكن أن يسبب أيضاً ارتفاعاً بنسبة السكر في الدم، مما يجعلك تشعر بالجوع بدلاً من إحساس الشبع والرضا والنشاط بعد تناوله.

قد يثير لديك الحساسية من الألبان

يحتاج البعض إلى توخي الحذر عند تناول الزبادي، لأنه قد يسبب آثاراً عكسية، خاصةً لدى الأشخاص الذين يعانون من عدم تحمل اللاكتوز أو حساسية الحليب.

يحدث عدم تحمل اللاكتوز عندما يفتقر الجسم إلى اللاكتاز، وهو الإنزيم اللازم لتفكيك وهضم اللاكتوز، وهو السكر الموجود في الحليب.

وبعد تناول منتجات الألبان، يؤدي ذلك إلى ظهور أعراض الجهاز الهضمي المختلفة، مثل آلام البطن والإسهال والإمساك والانتفاخ، فيكون من أضرار الزبادي على المصاب أن يصيبه بتلك الحساسية.

لذلك قد يحتاج الأشخاص الذين يعانون من عدم تحمل اللاكتوز إلى تجنب الزبادي بالكامل، والتوجه للخيارات النباتية منه، بحسب موقع Healthline للصحة والمعلومات الطبية.

كذلك، تحتوي منتجات الحليب على الكازين ومصل اللبن، وهي بروتينات قد تسبب اضطرابات الهضم لدى بعض الأشخاص. وفي هذه الحالات، قد يتسبب الحليب في تفاعلات تتراوح بين حساسية الجلد والتورم، والحساسية المفرطة التي تهدد الحياة وتستدعي التوجه إلى الطوارئ.

لهذا السبب، من الأفضل تجنب الزبادي إذا كنت تعاني من حساسية الحليب أو بدأت في ملاحظة أعراض غريبة عند تناول أي من مشتقاته.

نسبة السعرات الحرارية قد تأتي بنتائج عكسية

إذا كنت تعتمد على أن الزبادي قليل في كمية السعرات الحرارية التي يوفرها لك لكي تشعر بالشبع والاكتفاء، فانتبه ولا تبالغ في تقدير الأمر؛ لأن لكل شيء فوائده إلى أن تتم المبالغة في استهلاكه فينقلب إلى الضد.

وبحسب موقع MedicineNet للطب، يمكن أن يؤدي تناول من عبوتين إلى ثلاث عبوات من الزبادي يومياً إلى إضافة حوالي 500 سعرة حرارية لنظامك الغذائي، وما يقرب من 100 غرام من السكر إلى جرعتك من الاستهلاك اليومي، لذلك فهو ليس آمناً عند استهلاكه بصورة مفرطة عن تلك الكمية.

لذلك من أضرار الزبادي في تلك الحالة أنه يمكنه أن يسبب زيادة غير مرغوب فيها في الوزن ويزيد من خطر الإصابة بمرض السكري؛ نظراً إلى قدرته على رفع كميات السكر في الدم.

قد يهدد صحة القلب والأوعية الدموية

قد تكون النساء أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية إذا تناولن كميات كبيرة من الزبادي كامل الدسم، لأنه غني بالدهون المشبعة.

وتقترح جمعية القلب الأمريكية على البالغين أن يقصروا استهلاك الدهون المشبعة بما لا يزيد على 7% من السعرات الحرارية اليومية، وذلك لأن الدهون المشبعة يمكن أن ترفع مستويات الكوليسترول في الدم، ما يهدد بخطر الإصابة بالنوبات القلبية أو السكتات الدماغية أو أمراض القلب الأخرى.

كما أن الجالاكتوز، وهو نوع من السكر الموجود في الزبادي وينتج من اللاكتوز، له أيضاً ارتباط محتمل بسرطان المبيض، وفقاً للجنة الأطباء للطب المسؤول بحسب مجلة Livestrong للصحة العامة.

من أضرار الزبادي أنه يسبب حصوات الكلى

يمكن أن تجعلك كمية الكالسيوم العالية من الزبادي عرضة للإصابة بحصوات الكلى أو سرطان البروستاتا، وفقاً لموقع Health Better For Foods للطعام الصحي.

كما قد يؤدي تناول كثير من الزبادي أيضاً إلى تقليل امتصاص الحديد والزنك في الجسم، مما قد يؤدي إلى تراكم الكالسيوم في الأوعية الدموية. ومع ذلك، فإن هذا ينطبق في حالة الاستهلاك الزائد على مدى فترة زمنية طويلة.

ويحتوي كوب من اللبن الزبادي كامل الدسم على 296 ملليغرام من الكالسيوم.

الجرعة اليومية المسموح بها من الزبادي

كخطوة مبدئية لمعرفة كمية الزبادي التي يمكنك أن تأكلها يومياً، يلفت موقع Livestrong للصحة

والمعلومات الطبية إلى أنه بالنسبة لمن يزيد عمره على 9 سنوات، لا يجب تجاوز ثلاثة أكواب (200 مل) من منتجات الألبان يومياً.

ويُعتبر كل كوب من الزبادي بمثابة كوب كامل من مشتقات الحليب.