

اللبن كامل الدسم مقابل الخالى منه ☐☐ أيهما أكثر صحة؟!



السبت 4 أكتوبر 2025 08:00 م

تختلف الآراء حول فوائد أنواع اللبن، حيث يفضل البعض اللبن كامل الدسم باعتباره يحتوي على الفوائد الكاملة للحليب والأفضل من حيث المذاق، في حين يرى البعض الآخر، خاصة ممن يتبعون حميات غذائية لإنقاص الوزن، اللبن الخالي الدسم، باعتباره منزوع الدهون ☐ ونشر موقع "every day health" أبرز الاختلافات بين اللبن كامل الدسم، واللبن خالي الدسم، وفوائد كل نوع منهم ☐

ما الفرق بين الحليب كامل الدسم والحليب قليل الدسم؟

تقول لين بران، أخصائية التغذية بجامعة سيراكيوز في نيويورك ، أن الفرق الرئيسي بين الحليب قليل الدسم والحليب كامل الدسم، هو محتوى الدهون والسعرات الحرارية، حيث يحتوي الحليب كامل الدسم على أكثر من ضعف كمية الكوليسترول الموجودة في الحليب قليل الدسم، وعلى أعلى نسبة أعلى من الدهون الكلية والدهون المشبعة مقارنةً بالحليب قليل الدسم ☐ ويحتوي كوب من الحليب كامل الدسم على 8 جرامات من الدهون الكلية، و4.3 جرامات من الدهون المشبعة، مقارنةً بـ 2.3 جرام من الدهون الكلية، و1.4 جرام من الدهون المشبعة في الحليب قليل الدسم ☐ أثناء الإنتاج، تفصل آلات معالجة الحليب الدهون عن باقي السائل، ثم تعيد إضافتها، وفقاً لنسب الدهون التي حددتها إدارة الغذاء والدواء الأمريكية، حيث يحتوي الحليب كامل الدسم على 3.25% دهون، بينما يحتوي الحليب قليل الدسم على 1% دهون، أما الحليب منزوع الدسم، فهو خالي تماماً من الدهون ☐ كما أن المحتوى العالي من الدهون، يعني أيضاً أن الحليب كامل الدسم يحتوي على سعرات حرارية أكثر لكل وجبة، بمعدل حوال 152 سعرة حرارية لكل كوب مقابل 106 في الحليب قليل الدسم ☐

العناصر الغذائية

الحليب كامل الدسم قد يحتوي على فيتامينات قابلة للذوبان في الدهون أكثر بقليل، مثل فيتاميني أ و د، مقارنةً بالحليب قليل الدسم غير المدعم ☐ ومع ذلك، يعزز المصنعون معظم أنواع الحليب بفيتامين د، ويضيفون فيتامين أ إلى الأنواع قليلة الدسم ☐ بالإضافة إلى ذلك، تحتوي جميع منتجات الألبان على نفس العناصر الغذائية الأساسية، بما في ذلك البروتين والكالسيوم والبوتاسيوم والفوسفور والريبوفلافين وحمض البانتوثنيك والنياسين والزنك والسيلينيوم واليود والفيتامينات أ، د، وب12.

أيهما أكثر صحة؟

نصحت الإرشادات الغذائية الفيدرالية منذ فترة طويلة بالحد من تناول منتجات الألبان كاملة الدسم بسبب محتواها الكبير من الدهون المشبعة ، والتي قد تكون ضارة بالصحة، بما في ذلك زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، كما توصي جمعية القلب الأمريكية البالغين والأطفال بعمر سنتين، فما فوق بتجنب منتجات الألبان كاملة الدسم واختيار المنتجات قليلة الدسم بدلاً من ذلك ☐ وتشير بعض الدراسات الحديثة إلى أن منتجات الألبان، سواء كانت قليلة الدسم أو كاملة الدسم، قد يكون لها آثار محايدة على صحة القلب والأوعية الدموية عند تناولها باعتدال، ولا تزال هذه الفوائد قيد الدراسة، وقد لا يكون محتوى السعرات الحرارية والدهون المشبعة الأعلى في منتجات الألبان كاملة الدسم مثاليًا للجميع ☐ وتشير نتائج مراجعة بحثية نُشرت في عام 2025 ، إلى أن استهلاك الحليب والزبادي والجبن، بغض النظر عن محتواه من الدهون، مرتبط بشكل محايد بخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. لكن الباحثين أشاروا إلى أن الدراسات، بشكل عام، لم تُظهر ارتباطاً واضحاً بين إجمالي تناول الحليب قليل الدسم مقابل الحليب عالي الدسم، ومنتجات الألبان الأخرى وخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية ☐

اختيار نوع الحليب المناسب

يعتمد الاختيار بين الحليب كامل الدسم وقليل الدسم على أهدافك الصحية، وتفضيلاتك الشخصية، وهناك بعض العوامل التي يجب مراعاتها:

قد يكون الحليب كامل الدسم أكثر إرضاءً من الحليب قليل الدسم بسبب مذاقه الغني و"لمسه في الفم"، لذلك قد تكتفي بشرب كمية أقل منه ☐

قد يساعدك الحليب كامل الدسم على الشعور بالشبع لفترة أطول، مما قد يساعدك في إدارة وزنك من خلال مساعدتك على تناول كميات أقل بشكل عام. إذا كنت معرضًا لخطر الإصابة بأمراض القلب أو كنت تدير مستويات الكوليسترول لديك أو وزنك، فقد يكون الحليب قليل الدسم هو الخيار الأفضل. يحتاج الأطفال الذين ينتقلون من حليب الأم أو الحليب الصناعي إلى حليب كامل الدسم للنمو والتطور.

كمية الاستهلاك

توصي وزارة الزراعة الأمريكية البالغين والأطفال فوق سن التاسعة بتناول أو شرب ثلاثة أكواب من منتجات الألبان يوميًا. أما الأطفال الأصغر سنًا، فينبغي أن يتناولوا ما بين كوب وثلثي كوب إلى كوبين.