



هوامش

لطالما أُثِّرت سجلات وخلافات علمية بشأن شرب الحليب؛ إذ يرى كثيرون أن تناوله مفيد لصحة الإنسان، بينما يحتاج آخرون بأنه مضر. هنا، نسلط الضوء على أبرز ما يحتويه هذا السائل الأبيض



الحليب مصدر ممتاز للعناصر الغذائية التي يعتمد عليها الجسم لامتصاص الكالسيوم (فريدريك جيه. براون / فرانس برس)

شرب الحليب بروتينات وفيتامينات وعضلات صحية

يارا حسين

يمثل الحليب أحد المشروبات الأكثر شعبية العالم منذ آلاف السنين، وعلى الرغم من أن استهلاك الحليب من المواضيع المثيرة للجدل في عالم التغذية، فإن الخبراء يؤكدون فوائد صحية مدعومة علمياً للحليب.

غني بالعناصر الغذائية

الحليب مصدر ممتاز للبروتين والفيتامينات والمعادن، إذ يحتوي كوب من حليب البقر كامل الدسم (244 غراماً) على: ثمانية غرامات من البروتين، وثمانية غرامات من الدهون، و28% من الاحتياجات اليومية من الكالسيوم، و10% من الاحتياجات اليومية من البوتاسيوم، و22% من الاحتياجات اليومية من الفوسفور، و13% من الاحتياجات اليومية من السيلينيوم، و24% من الاحتياجات اليومية من فيتامين د، و26% من الاحتياجات اليومية من فيتامين ب

2، و18% من الاحتياجات اليومية من فيتامين ب 12. كما يحتوي الحليب على كثير من الأحماض الدهنية الصحية، بما في ذلك حمض اللينوليك (CLA) وأحماض أوميغا 3. ويرتبط تناول هذه الأحماض الدهنية بالعديد من الفوائد الصحية، بما في ذلك تقليل مخاطر الإصابة بمرض السكري وأمراض القلب. حليب البقر العضوي أيضاً يحتوي على كميات أعلى من مضادات الأكسدة المفيدة مثل فيتامين E وبيتا كاروتين، ما يساعد على تقليل الالتهاب ومحاربة الإجهاد التأكسدي.

مفيد لصحة العظام

ارتبط تناول الحليب بالعظام الصحية، وقد ربطت الدراسات استهلاك الحليب ومنتجات الألبان بانخفاض خطر الإصابة بهشاشة العظام والكسور خاصة عند كبار السن. يعود ذلك إلى احتوائه على مجموعة من العناصر الغذائية الضرورية لصحة العظام، بما في ذلك الكالسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والبروتين وفيتامين K2. كما أن الحليب مصدر

ممتاز للعناصر الغذائية التي يعتمد عليها الجسم لامتصاص الكالسيوم، بما في ذلك فيتامين د وفيتامين ك والفوسفور والمغنيسيوم.

يساعد على منع زيادة الوزن

ربطت العديد من الدراسات تناول الحليب كامل الدسم بانخفاض خطر الإصابة بالسمنة، لأن الحليب يحتوي على مجموعة متنوعة من المكونات التي قد تساهم في إنقاص الوزن ومنع زيادته، تعزيز تكسير الدهون وتثبيت إنتاجها. قد يمنع الإفراط في تناول الطعام، ويتميز حمض اللينوليك الموجود في الحليب بقدرة على زيادة فقدان الوزن عن طريق تعزيز تكسير الدهون وتثبيت إنتاجها. بالإضافة إلى احتوائه على كميات جيدة من الكالسيوم، التي ربطتها العديد من الدراسات بانخفاض خطر الإصابة بالسمنة. وقد وجدت دراسة أجريت على 145 طفلاً يبلغون من العمر ثلاث سنوات أن زيادة استهلاك دهون الحليب كان

باختصار

الحليب مصدر ممتاز للعناصر الغذائية التي يعتمد عليها الجسم لامتصاص الكالسيوم بشكل صحيح، بما في ذلك فيتامين د وفيتامين ك والفوسفور

يساعد محتواه العالي من البروتين على الشعور بالشبع لفترة أطول من الوقت، ما قد يمنع الإفراط في تناول الطعام

الحليب مصدر غني بالبروتين الضروري للعديد من الوظائف الحيوية في الجسم، بما في ذلك نمو وتطور وإصلاح الخلايا وتنظيم جهاز المناعة

مرتبطاً بانخفاض خطر الإصابة بالسمنة لدى الأطفال. كما أظهرت دراسة أخرى شملت أكثر من 18 ألف امرأة في منتصف العمر وكبار السن أن تناول المزيد من منتجات الألبان عالية الدسم كان مرتبطاً بتقليل اكتساب الوزن وانخفاض خطر الإصابة بالسمنة.

يعزز نمو العضلات ويمنع فقدانها

الحليب مصدر غني بالبروتين الضروري للعديد من الوظائف الحيوية في الجسم، بما في ذلك نمو وتطور وإصلاح الخلايا وتنظيم جهاز المناعة. ويعتبر الحليب بروتيناً كاملاً، بمعنى أنه يحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية الضرورية للجسم. وأظهر العديد من الدراسات أن تناول الحليب يرتبط بانخفاض خطر فقدان العضلات المرتبط بالعمر، كما أن الاستهلاك العالي للحليب ومنتجات الألبان يرتبط بزيادة كتلة العضلات ويعزز إصلاحها، ويقلل من الالتهاب عند كبار السن.

وأشارت الدراسات إلى أن شرب الحليب بعد التمرين يمكن أن يقلل من تلف العضلات ويعزز إصلاحها، ويقلل من الالتهاب عند كبار السن.

على الرغم من فوائد الحليب السابقة، إلا أن كثيراً من الناس لا يستطيعون تحمل سكر الحليب (اللاكتوز)، لذلك يتجهون إلى تناول بدائل له، مثل حليب اللوز والأرز والشوفان وجوز الهند.

موسيقياً، وشاعراً، وهو الذي كتب الأغنية «ع الغوطة يلا نروح بالغوطة» التي غناها مع دندشي، ونشيد «بلاد العرب أوطاني» الذي لحنه الأخوان فيلغل، ويحكى أنه التقى، قبل ذلك، بموسيقار الأجيال، محمد عبد الوهاب، وعرض عليه النشيد ليحمله، فتوقف الأستاذ عند كلمتي «تُغَدَان»، و«تَطَوَّان»، فأوضح له البارودي أن بغداد هي بغداد نفسها، ومدينة تطوان تقع في أقصى الوطن العربي، المغرب، فضحك، وقال: الله، يعني أنا ح صير ملحن جغرافي؟ ربما كان

نقرأ، في التاريخ الحديث،
حكايات أكثر قرباً من عقولنا،
تدلّ على ذكاء الشخصيات
الفنية، وسرعة بديهيّاتها

منقولة عن شخصيات مشهورة، كالمعزي، والجاحظ، وابن الرومي، وأبي دلّامة... ولكنني، محسوبيكم، أميل إلى الاعتقاد بأن الكثير منها مفبرك، ومنسوب للشخصيات المذكورة على سبيل المبالغة، كالقول إن المعزي سمع رجلين يتبادلان حديثاً مطوّلاً بلغة لا يعرفها. ومع ذلك، حفظ الجمل التي سمعها، ونقلها إلى بعض أصحابه، فترجموها، وأن واحداً من الناس وضع ورقة رقيقة في مكان جلوسه، في أثناء وجوده في الخارج، فلمّا عاد وجلس: سأل: هل ارتفعت الأرض، أم انخفضت السماء؟ وأذكر أنني ذهبت، ذات يوم، إلى بلدة دير شرقي، التابعة لمنطقة معزة النعمان، لأزور ضريح الخليفة الأموي عمر بن عبد العزيز، وفي أثناء الزيارة، رويت لي قصة عجيبة: أن أحد الرعاة اشترى نعجة مباركة، وحلف أن يجعل حليبها وقفاً لروح عمر، فكانت تلك النعجة تأكل أقل بكثير مما تأكلها النعجات الأخريات، وتحلب أضغاف ما يحلبن.

نقرأ، في التاريخ الحديث، حكايات أكثر قرباً من عقولنا، تدلّ على ذكاء الشخصيات الفنية، وسرعة بديهيّتها. فمما هو معلوم، أن الزعيم الوطني السوري، فخري البارودي، كان مناضلاً قومياً، وفناناً

وأخيراً

من حكايات المشاهير

خطيب بدلة

الشخصيات الأدبية والفنية المشهورة في التاريخ نوعان: منعزل واجتماعي. لا نعرف عن النوع الأول سوى معلومات قليلة، تتعلق بمولده، وجنسيته، والبلد الذي عاش فيه، وأسماء مؤلفاته، والجوائز التي حصل عليها، وتاريخ وفاته. أما الثاني، فسيرته مليئة بالحكايات، والطرائف، إلى درجة أن النوادر المنسوبة للاديب الأيرلندي جورج برنارد شو، مثلاً، تحتل صفحات المنوعات في الصحف، وأوراق الروزنامة، ولا يزال بعضها يتردّد على ألسنة المتحدثين، مع أنه متوفى منذ ثلاثة أرباع القرن.

حينما قرأت رواية «الجندي الطيب شفيك»، للتشيكوي الغد ياروسلاف هاشيك، حفلت كمية كبيرة من المواقف الطريفة فيها، وذات مرّة كنت أروي بعضها في مجلس كان فيه طبيب متخرّج من تشيكوسلوفاكيا، فأخبرنا بأنه يستحيل أن يلتقي ثلاثة أو أربعة أشخاص من أبناء الشعب التشيكوي، في سهرة مرح، من دون أن يسردوا بعضاً من طرائف تلك الشخصية العجيبة. التراث العربي القديم عامر بحكايات طريفة،