

اللبن الرائب وقاية للرجال من سرطان القولون

دكتور رضا محمد طه

2019-07-10

فوائد صحية عديدة للبن الرائب من أهمها تقليل مخاطر الإصابة بسرطان القولون والأمعاء.. هذا ما خلصت إليه دراسة حديثة نشرت يوم 18 يونيو 2019، في مجلة "الأمعاء Gut". وقد خلصت نتائجها إلى أن تناول حصتين من اللبن الرائب أسبوعياً يقلل من مخاطر الإصابة بأورام في الأمعاء والمستقيم.

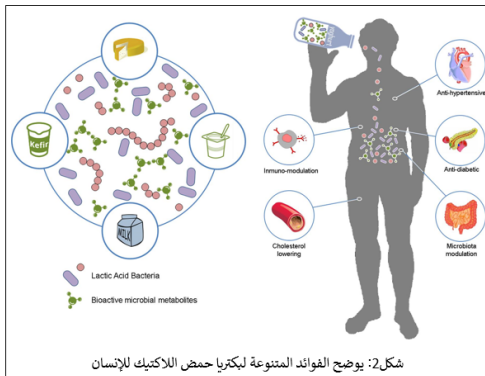
وكانت دراسات سابقة قد أكدت أن تناول كميات كبيرة من اللبن الرائب يقلل من الإصابة بسرطان الأمعاء، بسبب تأثيره الإيجابي على البكتريا الموجودة طبيعياً في الأمعاء والتي تسمى "ميكروبيوم".



شكل1: يوضح ما يحتويه الزبادي من بكتريا مفيدة

في تلك الدراسة، حصل باحثون من كلية الصحة العامة جامعة هارفارد في بوستون MA على معلومات من المعهد القومي للسرطان بالولايات المتحدة الأمريكية NCI لنتائج دراسة أجريت على 32,606 من الرجال و 55,743 من النساء في الفترة من

1986 وحتى 2012، خضعوا للدراسة ومتابعة تكوين أورام لديهم عن طريق الفحص بالمنظار "إندوسكوبي" كل أربع سنوات، فضلاً عن تسجيل طبيعة أو أسلوب حياتهم من حيث نوع الغذاء الذين يتناولونه والتركيز على كمية اللبن الرائب (الزبادي) التي حصلوا عليها خلال تلك الفترة.



شكل2: يوضح الفوائد المتنوعة لبكتريا حمض اللاكتيك للإنسان

كشفت نتائج الدراسة عن ظهور أورام في 5811 من الرجال و 8116 من النساء، مما قد يشير إلى أن تأثير اللبن الرائب كان أكثر وقاية للرجال عنه في النساء. وقد أثبتت الدراسة أن تناول اللبن الرائب مرتين أسبوعياً عمل على خفض تكوين الأورام بنسبة تصل إلى 20% لدى الأشخاص الذين

عندهم استعداد لتكوين الأورام. وقد انخفض معدل حدوث سرطان القولون لديهم بنسبة أكثر من 26%. ويرجح أن يعود السبب لنوعين من البكتريا الحية الموجودة في اللبن الرائب وهما لاکتوباسيللس بولجاريكس Lactobacillus bulgaricus وستربتوكوكس ثيرموفيللس Streptococcus thermophiles حيث تقل تلك البكتريا من التأثير المسرطن وكذلك توقف عمل المواد الكيميائية المسببة لسرطان الأمعاء مثل نيتروريدكتاز nitroreductase وهي إنزيمات تفرزها أنواع من البكتريا بالأمعاء وتخرج مع فضلات الإنسان. كما أن اللبن الرائب يقلل أيضاً من الحامضية في الأمعاء وبالتالي يقلل من فرصة تكوين أورام القولون.

هذا ومعروف أن اللبن الرائب (الروب) خصائص مضادة للإلتهاب، وبالتالي تقلل من التسريب في الأمعاء، حيث يرتبط هذا التسريب بالمزيد من نشوء وتطور أورام فيها قد تتحول إلى سرطان، لذا ينصح العلماء بالإكثار من تناول اللبن الرائب لها له من فوائد لو تعلمون عظيمة.

المرجع

- [Yogurt consumption and risk of conventional and serrated precursors of colorectal cancer](#). Xiaobin Zheng^{1,2,3}, Kana Wu⁴, Mingyang Song^{4,5,6,7}, Shuji Ogino^{7,8,9}, Charles S Fuchs¹⁰, Andrew T Chan^{5,6}, Edward L Giovannucci^{4,7,8}, Yin Cao^{1,11}, Xuehong Zhang⁸.(2019) BMJ. Gut.

البريد الإلكتروني للكاتب: redataha962@gmail.com