

هل الآيس كريم فعلاً صحي؟ إليك ما تقوله الأدلة العلمية



عشاق الآيس كريم في جميع أنحاء العالم يفرحون عندما تذكر مقالة حديثة بأن الانغماس في تناول نكهتهم المفضلة من الآيس كريم قد يكون انغماسًا صحيًا (1). استند المقال إلى أطروحة دكتوراة عُملت في 2018 ، والتي أفادت بأن احتمال إصابة مرضى داء السكري من النوع الثاني، الذين يستهلكون نصف طاسة آيس كريم، بأمراض القلب احتمال ضعيف (2). [المترجم: نصف طاسة يساوي مغرفة آيس كريم واحدة أو 75 غرامًا]. ولكن بقدر ما يبدو هذا الخبر مثيرًا لأولئك الذين يستمتعون أحيانًا بالانغماس في تناول طاسة آيس كريم توت العليقة، بالفاانيلا، إلّا أننا عندما حققنا في ادعاءات هذه الدراسة وجدنا أن هذه العلاقة ترجع إلى مجموعة عوامل أخرى مختلفة.



آيس كريم توت العليق

بالفانيليا

دراسة 2018 التي استندت إليها الورقة استفادت من بيانات وردت في دراسة صحة الممرضات الأولى(3) ودراسة متابعة المهنيين الصحيين(4). هاتان الدراستان الكبيرتان الرصديتان، اللتان أجراهما باحثون من جامعة هارفارد، بدأتا في عامي 1976 و 1986 على التوالي واستمرتا لمدة 20 عامًا تقريبًا. كان الغرض من هاتين الدراستين هو تتبع صحة المشاركين على مدى فترة طويلة من الزمن، والكشف عما إذا كانت هناك علاقات بين أمراض معينة وعوامل نمط الحياة (مثل النظام الغذائي).

للقيام بتحليل نتائج هذه الدراسة، أدرج الباحثون فقط بيانات من المشاركين في هاتين الدراستين الذين أفادوا بأنهم مرضى بالنوع الثاني من السكري عندما بدأت الدراسات - أي ما مجموعه حوالي 16 ألف شخص. قدم المشاركون المصابون بداء السكري أيضًا معلومات حول الأطعمة التي كانوا في العادة يتناولونها عادةً على مدى العام السابق. لم يُطلب منهم لا تناول الآيس كريم ولا عدم تناولها خلال فترة الدراسة.

وجد الباحثون أن أولئك الذين لم يتناولوا آيس كريم أكثر من مرتين في الأسبوع يبدو أقل احتمالًا بنسبة 12% للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، مقارنةً بمن لم يتناولوا آيس كريم.

ولكن من المهم ملاحظة أن هذه العلاقة بين الآيس كريم وأمراض القلب أصبحت ظاهرةً فقط عند مراعاة الجوانب الأخرى

لصحة الشخص المشارك في الدراسة، بما في ذلك مدى تناوله للأكل بشكل صحي. يشير هذا إلى أن اتباع نظام غذائي صحي شامل ربما هو أكثر أهمية في الحد من احتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية لدى مرضى السكري من النوع الثاني، من أهمية تناول الآيس كريم.

قد يكون السبب في أن المشاركين، الذين أفادوا أنهم قد تناولوا الآيس كريم قبل انضمامهم إلى الدراسة، قد توقفوا عن تناول الآيس كريم تمامًا بعد الانضمام إليها - وهذا ممكن لأنهم ربما قد عرفوا بأنهم قد يكونوا معرضين لخطر كبير للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وهذا من شأنه أن يجعل تناول الآيس كريم يبدو أنه مرتبط بانخفاض احتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، بينما كان العكس صحيحًا [أي الإصابة بالسكري جعله لا يتناول الآيس كريم].

من المهم أيضًا توضيح أن هذه كانت دراسة قائمة على الرصد والملاحظة - مما يعني أن النتائج فقط تثبت التلازم بين تناول الآيس كريم والاحتمالات المنخفضة للإصابة بأمراض القلب. إذن فهي لا يمكن أن تثبت واقعًا أن تناول الآيس كريم في حد ذاته مسؤول بشكل مباشر عن الحد من احتمالات الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية لدى مرضى السكري من النوع الثاني.

حتى نكون قادرين على اختبار ما إذا كان الآيس كريم له تأثير في احتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، قد نحتاج إلى إجراء تجربة سريرية، حيث تتناول مجموعة من مجموعتين آيس كريم كجزء من نظامها الغذائي بينما تتناول المجموعة الأخرى آيس كريم وهمي [أي يوهمونهم بأن ما يتناولونه هو آيس كريم لكن في الحقيقة هو ليس كذلك]. ستكون هذه التجربة صعبةً من الناحية العملية، وبالنظر إلى التكاليف العالية المحتملة للتجربة فمن غير المرجح أن تجري هذه التجربة على الإطلاق بدون تمويل كبير من الشركات المصنعة للمواد الغذائية.

هل يمكن أن يكون الآيس كريم غذاءً صحيًا؟

من المثير للدهشة أنه لم يكن هناك الكثير من الدراسات التي تناولت تأثير الآيس كريم في حد ذاته في الصحة. الدراسات التي أُجريت كان المشاركون فيها لا يستهلكون في العادة إلا كمية صغيرة جدًا فقط (أقل من ربع حصة تقريبًا في اليوم(5)) [المترجم: الحصة تساوي هذا الأيام ثلثي طاسة أو ما يعادل 100 غرام آيس كريم. وعليه، ربع الحصة يساوي 25 غرامًا] - مما يعني أن الكمية لم تكن كافية للتوصل إلى أي استنتاجات ذات مغزى بشأن تأثير الآيس كريم في أمراض القلب والأوعية الدموية .



هناك أدلة مقنعة أكثر على

أن للأنواع الأخرى من منتجات الألبان فوائد صحية.

لكن إحدى الدراسات الإيطالية أشارت إلى أن تناول المزيد من الآيس كريم قد يكون مرتبطًا بزيادة احتمال الإصابة بمرض الكبد الدهني اللاكحولي(6، 7) (والذي يُعد أحد عوامل احتمال الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني وأمراض القلب). ولكن، وجد الباحثون أيضًا أن هذه العلاقة بالاصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية موجودة لأطعمة أخرى، مثل اللحوم الحمراء - مما يشير إلى أن جودة النظام الغذائي العامة للمرء قد تكون أكثر أهمية بالنسبة للصحة من طعام واحد بعينه.

يعتبر الآيس كريم أيضًا من الأطعمة فائقة المعالجة(8) food processed ultra - مما يعني أنه نظرًا لطرق المعالجة التي تتعرض لها الأغذية قبل تعليبها واعدادها للمستهلكين(9)، ولذا عادةً ما يكون مرتفعًا جدًا في السعرات الحرارية والدهون والسكر. الأطعمة فائقة المعالجة قد قُرنَت بمجموعة من المشكلات الصحية ، بما فيها ارتفاع احتمال الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني(10) وأمراض القلب والأوعية الدموية(11). الإرشادات التغذوية تشجع أيضًا على الحد من تناول السكريات والدهون بسبب هذه المشكلات(12). وهذا من شأنه أن يجعل للإكثار من تناول الآيس كريم تأثيرًا سلبيًا في الصحة.

ولكن قد لا تكون كل هذه الأخبار أخبارًا غير سارة - لو كنت ممن يستمتعون بمنتجات الألبان (بالمثلجات / البوظة) بشكل عام. تزايدت القرائن على الفوائد الممكنة لدهون الألبان على مدى العشرين سنة الماضية، حيث أثبتت الأبحاث

أن منتجات الألبان المخمرة(13) - مثل بعض أنواع الزبادي - والأجبان على وجه الخصوص قد تقلل من احتمال الإصابة بأمراض القلب(14) والسكري من النوع الثاني(15). ومع ذلك، هناك حاجة إلى إجراء مزيد من الدراسات لمعرفة ما إذا كان من المحتمل أن يقترن الآيس كريم بفوائد مماثلة بسبب محتواه من دهون الألبان.

تثبت الأبحاث أيضًا أن الأغذية الغنية بالكالسيوم مرتبطة بانخفاض احتمال الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري وأمراض القلب. ولكن هناك العديد من الأطعمة الأخرى - بما فيها منتجات الألبان والبقوليات والمكسرات - والتي تعد أيضًا مصادر غنية بالكالسيوم. هذه أيضًا لها فوائد غذائية أخرى يمكن أن تكون بديلاً صحياً للآيس كريم الغني بالسكريات والذي لا يخلو من آثار ضارة.

على الرغم من أنه قد تكون مشاهدة عناوين أخبار تدعي أن أطعمتنا المفضلة قد يكون لها فوائد صحية غير متوقعة(16)، مشاهدة مثيرة، فمن المهم التروي وتحليل هذه الادعاءات. في كثير من الأحيان قد يُبالغ في التأثيرات الايجابية لأحد الأطعمة بسبب أخطاء ارتكبت في طريقة البحث أو عوامل أخرى - مثل النظام الغذائي للشخص المشارك في التجربة أو في نمط حياته.

في الوقت الحالي، ليس لدينا ما يكفي من الأدلة الجيدة التي تؤكد على أن الآيس كريم له أي فوائد صحية. ولكن تناول حصتين صغيرتين منه أسبوعياً [أي حوالي 200 غرام] - بشرط أن تكون مقترنة بنظام غذائي صحي وممارسة التمارين الرياضية - من غير المحتمل أن يتسبب في الكثير من الضرر.