

احذر: في الحليب سم قاتل

الدكتور طارق قابيل

2014-11-11

بحوث علمية: الحليب ضار بالصحة وقد يسبب الوفاة

يتعلم الإنسان منذ نعومة أظافره فوائد شرب الحليب، إلا أنه من الحقائق المؤكدة حالياً أن الحليب البقري غذاء مثالي جداً لكن للعجول فقط، فكل ما نعرفه عن الحليب وعن فوائده صار كالأساطير التي يتناقلها الناس ويروج لها تجار الألبان على مدار السنين، وقد تصدرت نتائج دراسة طبية، صادمة ومفاجئة، استمرت سنوات أجريت في جامعة سويدية عناوين الصحف ووسائل الإعلام العالمية في الأيام الأخيرة بعد أن أظهرت أن تناول ثلاثة أكواب من الحليب يومياً أي ما يقارب 700 مليلتراً قد يزيد من نسبة الوفاة المبكرة بعكس ما كنا نظن. وسبق هذه الدراسة العديد من الأبحاث العلمية المتميزة التي أكدت أن هناك مخاطر حقيقية من تناول الحليب. شملت التجارب والأبحاث الأخيرة أكثر من 106 آلاف شخص، طوال 20 سنة للنساء و11 للرجال جرت مكثفة في قسم علوم الجراحة بجامعة "أوبسالا" بالسويد التي تم تأسيسها في 1477، وحصل 8 متخرجين منها على جوائز نوبل في كافة الحقول العلمية. واحتلت جامعة "أوبسالا" المرتبة 73 بين أفضل 100 جامعة في العالم في العام الماضي.

تناول الإنسان للحليب البقري أو الجاموسي باستمرار قد يكون له أثر سلبي متراكم، بل يمكن اعتباره غذاء غير صحي بالمرّة؛ لأنه ملوث بالعديد من مسببات وناقلات الأمراض. كما أثبتت دراسة علمية متكاملة أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية أن جميع أنواع الحليب التي يتم تداولها في الأسواق هناك والتي تخضع لرقابة صارمة يتواجد بها حوالي 59 نوعاً من الهرمونات النشطة، وعدد كبير من المواد المسببة للحساسية، بالإضافة للدهون والكوليسترول. كما أكدت التحليلات أن الحليب يحتوي على كميات ضارة من مبيدات الأعشاب، والمبيدات الحشرية والمواد السامة (2.200 مرة أعلى من المستوى الآمن)، وحوالي 52 مضاداً حيوياً قوياً، ودم وقيح وغائط وبكتيريا وفيروسات. كما أكدت بعض الدراسات أن الإكثار من شرب الحليب قد يحمل بعض المخاطر للعديد من البشر، ويساهم في حدوث العديد من الأمراض.

هشاشة العظام

يوصي الأطباء بتناول الألبان كمصدر جيد للكالسيوم لسنوات عديدة، غير أن الدراسات قد توصلت لنتائج متضاربة بشأن ما إذا كان الحليب يؤدي إلى تقوية العظام وتقليل خطر الإصابة بالكسور. وأكدت دراسة أخرى أجريت على 78 ألف مريض على مدى 12 سنة أن الدول الأكثر استهلاكاً لمنتجات الألبان لديها نسب أعلى أيضاً من مرضى هشاشة العظام أو ترقق العظام (osteoporosis). وحذرت الدراسة من أخطار تناول منتجات الألبان الشهيرة التي يفضلها الكبار والصغار؛ فقطعة من الجبن تحمل مخاطر عشرة رشقات من الحليب؛ لأنه عادة ما يستخدم عشرة جرامات من الحليب لعمل جرام واحد من الجبن، وقضمه الآيس كريم خطرهما يتجاوز خطر الحليب بحوالي 12 مرة، أما الزبد فقد يصل خطره إلى 21 مرة ضعف الحليب.

وخلصت دراسة علمية حديثة إلى أن تناول كميات كبيرة من الحليب قد لا يقلل خطر الإصابة بكسور العظام. وأظهرت الدراسة، التي أجريت في السويد ونشرت في المجلة الطبية البريطانية، أن النساء اللاتي يتناولن أكثر من ثلاثة أكواب من الحليب يومياً كن في الواقع أكثر عرضة لكسور العظام من اللاتي يتناولن كميات أقل. ومع ذلك، قال الباحثون إنه لا ينبغي تفسير ذلك على أنه دليل على أن تناول كميات كبيرة من الحليب تسبب كسور العظام، وإن عوامل أخرى مثل تناول الكحوليات والوزن قد تلعب دوراً في ذلك.

وأجريت الدراسة التي نُشرت في المجلة الطبية البريطانية "بريتيش ميديكال جورنال" الأسبوعية، أو (BMJ) اختصاراً، على عينة من 61433 امرأة تتراوح أعمارهن بين 39 إلى 74 عاماً خلال الفترة بين عامي 1987 و1990 و45339 رجلاً أعمارهم تتراوح بين 45 و79 عاماً عام 1997، وطلب من المجموعتين تدوين كمية الحليب التي يتناولونها يومياً طيلة 20 سنة للنساء و11 سنة للرجال. وذكرت الدراسة أن 15541 من النساء لاقين حتفهن أثناء مشاركتهن في الاختبار، 17252 تعرّضن لكسور في العظام و4259 لكسر في الورك.

وأظهرت الدراسة أيضاً أن النساء اللواتي شربن أكثر من ثلاثة أكواب من الحليب يومياً ازداد عندهن خطر الوفاء بنسبة 1.93 بالمئة مقارنة مع النساء اللواتي شربن كوباً أو أقل من الحليب يومياً كما يجعل خطر الموت المبكر يرتفع 15 بالمئة مع كل كوب يومي من الحليب في 20 سنة. أما الرجال ف لوحظ ظهور "الانترلوكن" لديهم، جراء تناولهم للسائل الأبيض، مع عدم ظهوره لدى النساء. و"الانترلوكن" عموماً هي بروتينات مفرزة توجد في خلايا الدم البيضاء وتحفز جهاز المناعة في الجسم ليقاوم المرض والاحتقان، في حين أن "الانترلوكن 6" مقاوم أكثر للالتهاب، أي أن ظهوره لدى الرجال يؤكد ظهور التهابات جراء تناولهم للحليب. وازداد خطر الموت أيضاً عند الرجال الذين استهلكوا كمية أكبر من الحليب لكن بنسبة أقل من عند النساء. وتم مراقبة الرجال لمدة 11 عاماً بعد المسح الأولي، وأظهرت النتائج وجود اتجاه مماثل لكن أقل وضوحاً.

وقال سو انهام نيو، من جامعة سري البريطانية "الحليب ومنتجاته في المملكة المتحدة يمثل ما يتراوح بين 50 بالمئة و60 بالمئة من الكالسيوم في غذائنا، ونحن نعرف أن قلة الكالسيوم (أقل من 400 ميليغرام يوميا) يمثل أحد عوامل خطر الإصابة بهشاشة العظام." وأضاف "لا يزال ينبغي تشجيع الجميع على استهلاك نظام غذائي متوازن من المجموعات الغذائية الخمس الرئيسية التي يأتي في مقدمتها الحليب ومنتجاته".

وتظهر الدراسة أن سكري اللاكتوز والجللاكتوز يرفعان نسبة الإجهاد التأكسدي (oxidative stress) والالتهابات المزمنة في الجسم ما ينتج عنه في المقابل ارتفاع خطر الموت أو الإصابة بأمراض مزمنة. ويقول البروفسور السويدي كارل مايكلسون: "قد تؤدي نتائجنا إلى طرح علامات استفهام حول صحة التوصيات لاستهلاك كمية كبيرة من الحليب منعاً لهشاشة العظام". وأكدت النتائج أن "الجالكتوز" هو "القاتل" الموجود في السائل الأبيض، وهو نوع من السكر المعروف أنه يؤدي تناوله إلى الإجهاد التأكسدي، والمسبب بالتهاب يختل معه نظام التوازن بالقدرة على إزالة السموم، وعند إجراء الدراسة على منتجات الحليب المخمرة مثل الزبادي، لوحظ وجود نمط معاكس - الأشخاص الذين يستهلكون كميات أكبر أقل عرضة للإصابة بالكسور. كما أكدت الدراسة أن شرب اللبن أو أكل الجبن أو اللبنة، ليس ضارا كتناول الحليب. وقال ميتشاييلسون إن النتائج قد تكون بسبب السكر الموجود في اللبن، والذي ثبت أنه يعمل على تسريع الإصابة بالشيخوخة، وفقا لبعض الدراسات التي أجريت على الحيوانات. وأضاف "قد تشكك نتائجنا في التوصيات بتناول كميات أكبر من الحليب للوقاية من كسور العظام، ولكن ينبغي تفسير النتائج بحذر" مشيراً إلى أنه يجب عدم تغيير تلك التوصيات حتى يتم إجراء مزيدا من الدراسات.

ومن جهة أخرى اعتبرت البروفسورة ماري سكولينج من جامعة نيويورك أن نتائج البحث تدفع للقلق قائلة: "مع ارتفاع معدل استهلاك الحليب عالمياً بسبب التطور الاقتصادي وازدياد نسبة استهلاك المأكولات الحيوانية المصدر، علينا منذ اليوم تحديد دور الحليب في التسبب بالوفاة". ويقول الباحثون الذين أجروا هذه الدراسة إنهم بحاجة إلى المزيد من الأبحاث قبل أن يخرجوا بتوصيات لتغيير النظام الغذائي مشيرين إلى أن المعدلات العالية من اللاكتوز والجللاكتوز التي نجدها في الحليب قد تكون السبب الرئيسي في نتائج الدراسة الصادمة.

حقائق مهمة عن الحليب

- يحتوي كوب اللبن (8 أوقيات) على 291.336 مجم من الكالسيوم، و32.794 مجم من الماغنسيوم، و3.25% من الدهون، و87% ماء.
- حليب الأبقار يحتوي على كمية من الكالسيوم أكثر ثلاث مرات من الحليب البشري، لكن الكالسيوم الموجود في الحليب قد يكون عديم الفائدة؛ لأن كمية الماغنسيوم الموجودة بالحليب غير كافية إلا لامتناع حوالي

11% فقط من الكالسيوم. ومن المعروف علمياً أن وجود الماغنسيوم ضروري ليتمكن الجسم من امتصاص واستعمال الكالسيوم بشرط أن يكونا متساويين في المقدار.

- يساعد تناول الحليب ومشتقات الألبان على زيادة الوزن والسمنة، وأكدت الدراسات أن 49% من السعرات الحرارية الموجودة في الحليب كامل الدسم، و74% من السعرات الحرارية في الجبن، و100% من السعرات الحرارية في الزبد ناتجة عن الدهون.

- يمكن اعتبار الحليب "لحماً سائلاً" نتيجة لاحتوائه على كميات عالية من البروتين، ويشكل بروتين اللبن casein نسبة 80% من إجمالي البروتين في الحليب. ويستعمل هذا البروتين في الصناعة كصمغ قوي للأوراق وفي صناعة البلاستيك، ولهذا فقد يؤدي هذا البروتين لظهور حالات من الحساسية الشديدة.

- يتواجد في الحليب نسبة من الغائط الذي يشكّل مصدراً رئيسياً للبكتيريا، ويحتوي كل سنتيمتر مكعب من الحليب المصروح بتداوله في أمريكا على 750 ألف خلية جسدية "قيح"، ويحتوي اللتر الواحد على 20 مليون خلية بكتيرية قبل طرحه للتداول، ويسمح كل من الاتحاد الأوروبي وكندا بتواجد ضعف هذه الكمية (400 مليون خلية جسدية) في الألبان المطروحة للتداول. وبالرغم من أن الحليب يُبستر أكثر من مرة قبل أن يصل إلى مائدتك، فإن عدد البكتيريا يتضاعف في الحليب كل 20 دقيقة إذا تركته في درجة حرارة الغرفة.

- ستون بالمائة من الأبقار المُدرة للألبان في أمريكا تحمل فيروس اللوكيميا.

- يعتبر بروتين lactalbumin المتواجد في اللبن عاملاً أساسياً لإحداث مرض السكري، ويعد سبباً رئيسياً لعدم إعطاء حليب الأبقار إلى الأطفال.

- هناك عدداً كبيراً من سكان العالم لا يستطيعون تحمل سكر الحليب "اللاكتوز" الموجود بالحليب البقري، وإذا تناولوا الحليب أو الجبن أو أي منتجات حليب أخرى فإنهم يُصابون بالغثيان وتقلصات في المعدة والانتفاخ. ويعاني ما بين 30 و50 مليون شخص في أمريكا الشمالية من عدم القدرة على هضم الحليب بنسبة 95% من الأمريكيين من أصل إفريقي، و90% من الأمريكيين من أصل آسيوي، و53% من أصل لاتيني. وقال الباحثون بأن نحو خمسة في المائة من سكان شمال أوروبا يعانون المشكلة التي يعاني منها جميع سكان جنوب شرق آسيا تقريباً. ومن المعروف أن عدم القدرة على هضم الحليب عَرَض جيني سببه جين متنحٍ بما يعني أن الشخص يجب أن يرث نسخة "معيبة" من كلا الوالدين ليعاني هذه المشكلة.

الحليب وسرطان الثدي للنساء

وكان موقع علمي فرنسي، مختص بالغذاء، نشر مؤخراً أيضاً أن 70 % من سكان العالم تقريباً "لا يتمكنون من هضم الـ galactose السكري وإذابته، وهو ما قد يكون تنبيهاً طبيعياً بأن الحليب لم يعد صالحاً للاستهلاك، خصوصاً أن ما نتناوله منه لم يعد منذ 1960 كما كان في السابق "فمربو الأبقار توقفوا منذ زمن عن علفها بالأعشاب" وفق تعبير "سونتي- نيتريسيون" الذي طلب من الراغبين بالتأكد مما قال أن يتوقفوا عن شرب الحليب لبعض الأسابيع "وسيلاحظون الآثار الإيجابية على الصحة". حذر الموقع المختص بالصحة والتغذية أيضاً من أن استهلاك الحليب "يساهم في الإصابة بسرطان الثدي، لأن منتجاته التي لم توجد ليستهلكها الإنسان، تحتوي على مكونات سرطانية" بحسب ما نقل عن دراسة خاصة بعلم الأوبئة، وفيها ورد تساؤل مهم: ما سبب إصابة واحدة من أصل 10 نساء بسرطان الثدي في الغرب، مقارنةً بواحدة من كل 100 ألف في الصين؟ ... وأجاب الموقع أن الصينيين لا يستهلكون الحليب ومشتقاته، وهو ما يجعل من سرطان الثدي خاصاً بالنساء الصينيات الغنيات، المستهلكات للمثلجات الحليبية، خصوصاً في رحلاتهن الى الخارج، وأشار الموقع أيضاً إلى أن دراسات علم الأوبئة أظهرت وجود علاقة بين تناول الحليب وبين سرطان الثدي منذ عقدين من الزمن، حيث بدأ الباحثون يكتشفون أن خطر الإصابة بهذا السرطان يرتفع عند النساء كلما ارتفع استهلاكهن من السائل الأبيض. وأكد "سونتي- نيتريسيون" في الوقت نفسه أن حليب الأم هو الغذاء المثالي للرضيع، لأنه لا يستطيع تناول الأغذية الخاصة بالكبار. إلا أن الخطر في نظره، هو الحليب الذي يستهلكه الكبار، والذي يصل تناوله في بعض الدول إلى نسبة 40 % من النظام الغذائي.

أمراض أخرى تنتج عن تناول الحليب

1. مرض "جونز" أو "كروhn's Disease": وينتج هذا المرض عن إصابة الحيوانات بنوع من البكتيريا يعرف بـ *Mycobacterium paratuberculosis*، ولا تتأثر هذه البكتيريا بعمليات البسترة، وقد تؤدي لانتقال هذا المرض للبشر.
2. مرض جنون البقر: يمكن للبقر المصاب بمرض جنون البقر أن يحتضن البريونات الخبيثة المسببة للمرض prions من 5 إلى 30 سنة، وهذه البريونات عبارة عن مادة بلورية تتصرف مثل الفيروس، وبالطبع تفرز هذه البريونات في الحليب، وتكون النتيجة النهائية هي الإصابة بمرض جنون البقر.
3. تأثيرات متراكمة: أظهرت الدراسات العملية أن هناك تأثيرات مرضية متراكمة تنتج عن تناول حليب الأبقار ومنتجات الألبان بشكل دوري، مثل: السمكة (أكثر من 50% من الأمريكان)، السرطان وأمراض القلب والحساسية مشاكل هضمية، مرض السكري، الربو، تقليل حساسية

الجسم للمضادات الحيوية، وتنقل الألبان المواد السامة كمبيدات الأعشاب والمبيدات الحشرية لجسم الإنسان.

4. خلية وقود للسرطان: وجد الباحثون أن أكثر الهرمونات النشطة الـ 59 الموجودة في الحليب هو هرمون نمو قوي يُسمى "عامل النمو الشبيه بالأنسولين رقم واحد" Insulin-like Growth Factor ONE المعروف اختصاراً بـ (IGF-1) أو (آي جي إف 1-). ومن المعروف أن هذا الهرمون يتواجد طبيعياً في الحليب، وأنه متماثل في التركيب بين الأبقار والبشر. ويرجع السبب في تواجد هذا الهرمون إلى أنه يُعد عنصراً أساسياً للنمو السريع، ويساعد المولود الجديد على النمو بسرعة كبيرة. ولكن من ناحية أخرى يعتبر العلماء أن هذا الهرمون بمثابة "خلية وقود" لأي سرطان، وأنه سبب رئيسي في انتشار سرطانات الصدر والقولون والبروستاتا، وعدد من السرطانات الأخرى.

فتش عن الهندسة الوراثية

ويبقى هناك سؤال مُلح، وهو: من السبب في تحول الحليب من بلسم شاف إلى سم ناعم؟ والإجابة باختصار هي جشع التجار والتلوث والجهل، فعلي سبيل المثال: فقد قامت شركة مونسانتو Monsanto Chemical Co التي اشتهرت في السابق بإنتاج السموم الناقعات رخيصة المستوى مثل "دي دي تي"، ومبيد "الديوكسين" بتمويل بحوث في الهندسة الوراثية بأكثر من نصف مليار دولار لاختراع حقنة لإجبار الأبقار على إنتاج حليب أكثر، ولسوء الحظ فقد نجح العلماء في إنتاج حقنة هرمونية تسمى rbGH أو "بوسيلاك" (Posilac)، تؤدي هذه الحقنة لزيادة إدرار اللبن في الأبقار على مدار العام، وقد يصل إنتاج البقرة الواحدة إلى 27 كيلو جراماً من اللبن يومياً، ويؤدي ذلك إلى زيادة هرمون "آي جي إف-1" في الحليب بكميات تزيد عن 80% من المعدل الطبيعي.

ولقد تمكنت مافيا صناعة الألبان في الولايات المتحدة الأمريكية من إخفاء تقرير مهم يؤكد على خطورة هذه الحقنة وتأثيراتها الضارة على كل حيوانات الاختبار (تقرير ريتشارد، أوداجليا ودزليكس، 1989)، ولم يعرض هذا التقرير على إدارة الرئيس "كلينتون" ولا على إدارة الأغذية والأدوية الأمريكية (إف دي آي) التي ما زالت تصر على أن هرمون "آي جي إف-1" يتحطم في المعدة! ولقد ثبت أن هذا الادعاء غير صحيح؛ لأنه من المعروف علمياً أن معدل نمو الرضع يكون عالياً؛ نتيجة لوجود هذا الهرمون في اللبن، ووصله لجميع خلايا الجسم، وأنه إذا تحطم هذا الهرمون في المعدة انعدمت فوائده. ولتأكيد هذه الفرضية أجرى العلماء دراسة على مجموعتين من البشر: المجموعة الأولى تستهلك 12 أوقية من الحليب يومياً، والمجموعة الأخرى تستهلك 24 أوقية (ثلاثة أكواب) من نفس الحليب المصنوع بتناوله من إدارة الأغذية والأدوية (إف دي آي). وأكدت التحليلات أن أفراد المجموعة الثانية تزيد لديهم نسبة هرمون "آي جي إف-1" (أكثر من 10% في مصل دمائهم) مقارنة بالمجموعة الأولى! ... ولقد

اكتشفت كندا هذا التقرير، ولهذا رفضت طرح هرمون rbGH للتداول في جمع أنحاء البلاد.

الخلاصة

- يمكن لنا إيجاز نتائج البحوث السابقة فيما يلي: لبن الأم (الحليب الإنساني) هو اللبن الوحيد المناسب للطفل، وأن الحليب البقري مناسب للعجول فقط، ومثله مثل لبن الجرذان أو لبن الحصان أو الفيل وغيرها من الحيوانات، فقد صممه الخالق بشكل رائع لتغذية صغار هذه الحيوانات فقط.
- من القواعد الثابتة أن حليب الأم يشكل الأساس الأول الذي يبني عليه غذاء الطفل منذ ولادته، ولكن هذا المصدر لا يعود كافياً ووافياً عندما يكبر الطفل وينمو جسمه، ولذلك تعتمد الأمهات إلى استخدام الحليب البقري لتعويض الطفل.
- أثبتت التجارب التي أجريت في كليات الطب العالمية أن عسل النحل الطبيعي، أفضل من الحليب البقري للطفل. ويمتاز عسل النحل بأنه مطهر للأمعاء وملين وملطف، وأفضل نسبة لاستعمال العسل في تغذية الأطفال هي ملعقة صغيرة في الصباح والمساء. وتؤكد الدراسات أنه يجب ألا تزيد نسبة تناول الحليب ومنتجات الألبان واللحوم عن 8% من الغذاء اليومي للحفاظ على نشاط وحيوية الجسم.
- تظهر البحوث كيف حول الإنسان المعاصر اللبن إلى مستودع للأمراض والأوبئة بالرغم من أنه يُعد سراً من أسرار القدرة الإلهية؛ لأنه ينساب من بين دم وفرث، كما ذكر القرآن الكريم. وفي الظروف الصحية العادية يستطيع الجسم التخلص من هذه المواد السامة بشكل طبيعي... غير أن ارتفاع نسبة التلوث في مصادر الغذاء يرهق القدرة الفائقة للجسم على التخلص منها.
- تقول أحدث الدراسات العلمية بأن هناك عددا من المؤشرات تشير إلى عجز الجسم عن التخلص من هذه المواد.. تظهر في صور متعددة من بينها الخمول والصداع وخشونة اللسان والطعم المر في الفم. وإذا استمر الوضع هكذا فقد يصدر قرار جديد بمنع الأمهات اللاتي يرضعن أبنائهن عن القيام بهذه المهمة السامة مثلما حدث في ألمانيا في عام 1980م نتيجة لتلوث مصادر الغذاء.

جدول يوضح العدد السنوي للوفيات في الولايات المتحدة نتيجة لإصابتهم بأمراض مرتبطة بتناول اللبن ومنتجات الألبان

724,859	أمراض القلب الناتجة عن الدهون والكوليسترول
158,448	انسداد الأوعية الدموية وتصلب الشرايين
91,871	أنفلونزا وأمراض بالرئة ناتجة عن وهن بنظام المناعة
112,584	ربو والتهاب القصبات الهوائية
541,532	السرطان
64,751	السكري

المصادر

- د. طارق قابيل، 2002م. شرب الحليب.. خطر يهدد صحتك!، إسلام أون لاين.
- Milk intake and risk of mortality and fractures in women and men: cohort studies. BMJ 2014;
- www.bmj.com/content/349/bmj.g6015

البريد الإلكتروني للكاتب: tarekkapiel@hotmail.com