كوب من الحليب يوميا يجعلك أكثر ذكاء



بيّـَنت أحدث الأبحاث الطبية الأمريكية أن تناول كوب من الحليب يومياً يجعل الإنسان أكثر ذكاء ويتمتع بذهن صافٍ.

وأوضح باحثون في جامعة "مين" الأمريكية أن كوباً من الحليب الكامل الدسم لا يفي باحتياجات الإنسان من العناصر الغذائية الضرورية فقط، بل يعمل على حمايته من تراجع قدراته الإدراكية بصورة ملموسة خاصة الذاكرة، وذلك بمعدل 5 أضعاف مقارنة بالأشخاص الذين لم يعتادوا تناول الحليب يومياً.

وأجرى الباحثون أبحاثهم على ما يقرب من 900 رجل وسيدة تراوحت أعمارهم بين 23 و98 عاماً، حيث تمّ تتبعهم وقياس مستويات قدراتهم الإدراكية.

وأظهرت المتابعة أن الأشخاص الذين تناولوا بانتظام كوباً من الحليب يومياً نجحوا فى الاحتفاظ بقدراتهم الإدراكية والذاكرة بمعدلات أكبر من أقرانهم الذين لم ينتظموا بتناول الحليب بصورة يومية.

يُذكر أن الحليب يحتوي على الاحتياجات الأساسية من العناصر المغذية، خاصة الكالسيوم والفوسفور وفيتامين "د" الذي يساعد في بناء الهيكل العظمي والمهم في دعم جسم الإنسان وصلابته وتقوية الأسنان، كما أنه داعم مهم للوقاية من مرض مسامية العظام.