

## ارتباط مصرف شیر و ریسک ابتلا به سرطان سینه



محققان دریافتند حتی مصرف نسبتاً متعادل شیر می تواند ریسک سرطان سینه را در زنان تا ۸۰ درصد افزایش دهد

به گزارش [خبرنگار مهر](#)، «گری فریسر» سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه لومالیندا آمریکا، در این باره می گوید: شواهد نسبتاً قوی ای نشان می دهد که شیر لبنی علت ابتلاء زنان به سرطان سینه است. مصرف مقدار کم یک چهارم تا یک سوم فنجان شیر لبنی در روز با افزایش ریسک سرطان سینه تا ۳۰ درصد مرتبط است.

وی در ادامه می افزاید: نوشیدن روزانه یک فنجان شیر با افزایش ۵۰ درصدی ریسک ابتلاء به سرطان سینه مرتبط است. همچنین نوشیدن ۲ تا ۳ فنجان شیر در روز، این خطر را ۷۰ تا ۸۰ درصد افزایش می دهد.

محققان در این مطالعه، رژیم غذایی حدود ۵۳ هزار زن آمریکای شمالی را تا حدود ۸ سال تحت بررسی داشتند. تمامی زنان در ابتدای مطالعه فاقد ابتلاء به سرطان بودند.

در انتهای مطالعه، ۱۰۵۷ مورد جدید سرطان سینه تشخیص داده شده بود. هیچ ارتباطی بین مصرف محصولات سویا و سرطان سینه یافت نشد. اما در مقایسه با مصرف کم شیر یا عدم مصرف شیر، مشخص شد که مصرف بالا کالری های لبنی و شیر لبنی با افزایش ریسک ابتلاء به سرطان سینه مرتبط است.

محققان تاکید می‌کنند هیچ ارتباط قابل توجهی در مورد پنیر و ماست مشاهده نشد.

محققان ارتباط بین افزایش ریسک سرطان و شیر لبنی را ناشی از وجود هورمون جنسی در شیر لبنی می‌دانند، چراکه غالباً حدود ۷۵ درصد گاوها در زمان شیردهی، باردار هستند. سرطان سینه در زنان یک نوع سرطان واکنشی به هورمون است.