

Ten produkt przedłuża życie

17 września 2018

Podczas badania naukowcy zgromadzili materiał o odżywianiu i zdrowiu ponad 130 tys. osób w wieku od 35 do 70 lat.



Naukowcy odkryli, że nabiał przedłuża życie i wzmacnia układ krążenia. Wbrew krążącej opinii najbardziej pożyteczne jest tłuste mleko i jogurt. Rezultaty pracy międzynarodowej grupy badaczy zostały opublikowane w czasopiśmie naukowym Lancet.

Badanie zaowocowało zbiorowym materiałem składającym się z danych o odżywianiu i zdrowiu ponad 130 tys. osób w wieku od 35 do 70 lat mieszkających w ponad 20 państwach świata. Byli obserwowani przez lekarzy w ciągu 9 lat. Uczestnicy badania zostali podzieleni na cztery grupy w zależności od spożywania nabiału. Członkowie jednej z nich nie mieli go w diecie, druga grupa spożywała poniżej jednej porcji dziennie, trzecia – jedną czy dwie oraz, czwarta dwie i więcej. Za jedną porcję uznano szklankę mleka o pojemności ok. 250 ml lub analogiczne produkty.

Analiza danych pokazała, że największą umieralność odnotowano w grupie osób lekceważących nabiał. Ludzie spożywający ponad dwie porcje dziennie mieli najlepsze wskaźniki, umieralność w wyniku problemów w sercem i układem krążenia była znacznie

mniejsza. Za najbardziej pożyteczne produkty naukowcy uznali tłuste mleko i jogurt.

Zdjęcie: [anaterate](#) (CC0)

Źródło: pl.SputnikNews.com