

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Na zbilansowaną dietę - najlepszy jogurt

Osoby, które często sięgają po jogurty, mają zwykle lepiej zbilansowaną dietę, bogatszą w składniki odżywcze - wynika z najnowszych badań.



Jedna szklanka jogurtu ma podobną wartość, jak szklanka mleka, ale zawiera o 50 proc. więcej potasu, wapnia i magnezu.

Jako grupa amatorzy jogurtów deklarowali także, że jedzą większe ilości m.in. owoców, warzyw, orzechów, ryb i produktów z pełnego ziarna niż osoby, które nie mają w zwyczaju jedzenia tego typu nabiału. Dodatkowo ich dieta obejmowała mniej kalorii z przetworzonego mięsa, oczyszczonych zbóż i piwa - wynika z badania.

"Jogurt jest bardzo dobrym źródłem wielu makroskładników - wapnia, potasu i magnezu" - przypomniał autor badania Paul Jacques z amerykańskiego Tufts University.

Badacze przeanalizowali dane pochodzące od ponad 6,5 tys. dorosłych w wieku 19-89 lat. Były to dzieci lub wnuki uczestników badania prowadzonego w Massachusetts od 1948 roku. Tamto badanie miało pomóc w identyfikacji przyczyn ataku serca i udaru u osób, które jeszcze ich nie doświadczyły. Wszyscy uczestnicy "jogurtowego badania" wypełniali kwestionariusz i wskazywali, jak często jedli poszczególne produkty, np. jogurt, w ostatnim roku.

Jogurt jadało 53,8 proc. uczestników - 64 proc. wśród kobiet i 41 proc. wśród mężczyzn. Średnio jadaliby 2,25 szklanki tygodniowo.

Osoby jadające jogurt oprócz lepiej zbilansowanej diety lepiej przyswajały potas. Miały też o 48 proc. mniejszą szansę na niewłaściwy poziom wapnia, o 38 proc. mniejsze ryzyko niedoborów magnezu i o 55 proc. mniejsze niebezpieczeństwo niedoborów witaminy B12, co często dotyczy osób starszych.

"Jeśli zastąpi się mniej zdrowe produkty jogurtami w diecie, można łatwo wyeliminować niedobory składników odżywczych" - uważa Jacques.

Dane zgromadzono w latach 1998-2005, jeszcze zanim w Stanach Zjednoczonych popularny stał się gęsty, tzw. grecki jogurt. Jednak nawet teraz tamtejszy poziom spożycia jogurtów zostaje daleko w tyle za niektórymi państwami europejskimi i niektórymi rejonami Środkowego Wschodu.

Źródło: www.pap.pl

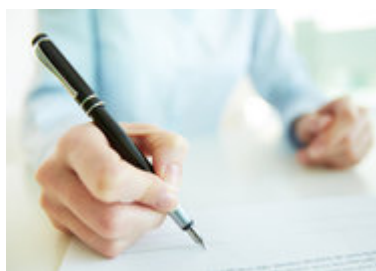
<http://laboratoria.net/aktualnosci/16324.html>



18-05-2022

[Skóra z butelki leczy rany oparzeniowe](#)

Hodowlą skóry zajmują się pracownicy Banku Tkanek CLO.



18-05-2022

[Wele osób po przejściu COVID nadal wymaga pomocy](#)

Powiedział PAP krajowy konsultant w dziedzinie fizjoterapii.



18-05-2022

[Działanie innowacyjnej metody terapeutycznej pracy z koniem](#)

Bada je psycholożka z UŁ.



18-05-2022

Szkodliwy wpływ alkoholu na ryzyko nowotworów

Nasilają je nadwaga lub otyłość.



18-05-2022

Dieta śródziemnomorska może łagodzić depresję u mężczyzn

Informuje „The American Journal of Clinical Nutrition”.



18-05-2022

Co czwarty Brytyjczyk cierpi z powodu chronicznego bólu

Wykazały badania Ipsos dla BBC News.



18-05-2022

[Delta może powrócić](#)

Omikron nie wyeliminował tego wariantu SARS-CoV-2.



18-05-2022

[Świńskie serce przeszczepione umierającemu było zakażone wirusem](#)

Informuje „MIT Technology Review”.

Informacje dnia: [Skóra z butelki leczy rany oparzeniowe](#) [Wele osób po przejściu COVID nadal wymaga pomocy](#) [Działanie innowacyjnej metody terapeutycznej pracy z koniem](#) [Szkodliwy wpływ alkoholu na ryzyko nowotworów](#) [Dieta śródziemnomorska może łagodzić depresję u mężczyzn](#) [Co czwarty Brytyjczyk cierpi z powodu chronicznego bólu](#) [Skóra z butelki leczy rany oparzeniowe](#) [Wele osób po przejściu COVID nadal wymaga pomocy](#) [Działanie innowacyjnej metody terapeutycznej pracy z koniem](#) [Szkodliwy wpływ alkoholu na ryzyko nowotworów](#) [Dieta śródziemnomorska może łagodzić depresję u mężczyzn](#) [Co czwarty Brytyjczyk cierpi z powodu chronicznego bólu](#)

Partnerzy