

[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 jadali 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>



23-02-2024

[Nietypowy czerwony cydr wyprodukowano na SGGW](#)

Badacze mają nadzieję, że napój zyska popularność.



23-02-2024

[Polskie nietoperze nie boją się blasku Księżyca](#)

Skąd biorą się te różnice?



23-02-2024

[NASA: Odyseusz pomyślnie wylądował na Księżycu](#)

Poinformował zespół firmy.



23-02-2024

Dłuższy palec serdeczny to... lepsze wykorzystanie tlenu

To z kolei ma związek z różnymi aspektami zdrowia.



23-02-2024

Ograniczenie stosowania antybiotyków przynosi korzyści

Wynika ze wspólnego raportu europejskich agencji.



23-02-2024

Dzięgiel chiński może wzmocnić kości

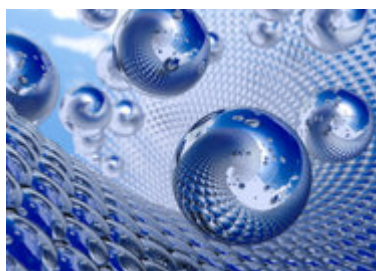
Informuje pismo „ACS Central Science”.



23-02-2024

Kampania "Kopiuuj z klasą"

Stowarzyszenie wspierające twórców naukowych rusza z kampanią.



23-02-2024

Fizycy odkryli nową perspektywę perowskitową

Związek oparty na tytanianie sodowo-bizmutowym.

Informacje dnia: [Nietypowy czerwony cydr wyprodukowano na SGGW Polskie nietoperze nie boją się blasku Księżyca NASA: Odyseusz pomyślnie wylądował na Księżycu Dłuższy palec serdeczny to... lepsze wykorzystanie tlenu Ograniczenie stosowania antybiotyków przynosi korzyści Dzięgiel chiński może wzmacniać kości Nietypowy czerwony cydr wyprodukowano na SGGW Polskie nietoperze nie boją się blasku Księżyca NASA: Odyseusz pomyślnie wylądował na Księżycu Dłuższy palec serdeczny to... lepsze wykorzystanie tlenu Ograniczenie stosowania antybiotyków przynosi korzyści Dzięgiel chiński może wzmacniać kości](#)

Partnerzy