

[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>



28-05-2024

[Drżące nanorurki](#)

Właściwości zależą m.in. od tego, w jaki sposób struktury te wibrują.



28-05-2024

[Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#)

Informuje "Nature".



28-05-2024

[ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#)

W roku 2022 dzieci z diagnozą ADHD było o milion więcej niż w roku 2016.



28-05-2024

[Testy na obecność HPV](#)

Co osiem lat równie skuteczne, co regularna cytologia.



28-05-2024

[Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO](#)

Przeznaczonych do walki z malarią.



28-05-2024

[Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#)

Niektóre gatunki owadów są w stanie zjadać plastik.



28-05-2024

[Terapia daremna przedłuża cierpienie, przedłuża agonię](#)

Terapia daremna nie jest w stanie pomóc pacjentowi.



28-05-2024

[Widzimy eskalację zaburzeń związanych ze stresem](#)

Szeroko rozumianych lękowo-depresyjnych.

Informacje dnia: [Drżące nanorurki](#) [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#) [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV](#) [Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów](#) [GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#) [Drżące nanorurki](#) [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#) [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV](#) [Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów](#) [GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#)

Partnerzy