

[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](#)

Mleko dobre dla nerek i serca

Naukowcy z Uniwersytetu w Oslo i trzech amerykańskich uczelni sprawdzali czynność nerek u ponad 5 tys. osób w wieku od 45 do 84 lat. W tym celu obliczyli stosunek dwóch białek - albuminy i kreatyniny - w próbkach ich moczu.

Obecność albumin w moczu jest uważana za wskaźnik uszkodzenia nerek. Podwyższony stosunek albuminy do kreatyniny (tzw. mikroalbuminuria) świadczy ponadto o wysokim ryzyku chorób układu

krążenia u pacjenta. Dodatkowo naukowcy zebrali dane na temat diety badanych osób.

Okazało się, że osoby, które dziennie wypijały przynajmniej jedną szklankę chudego mleka lub zjadały inne mleczne produkty miały o 37 proc. niższe ryzyko zaburzeń funkcji nerek, a co za tym idzie chorób serca, w porównaniu z niepijącymi mleka lub pijącymi go mniej.

Jak podkreślają autorzy pracy, mleko i przetwory mleczne stanowiły jedyną grupę produktów, która była silnie związana z niższym ryzykiem mikroalbuminurii.

Osoby, których dieta była ogólnie zdrowa - tj. oprócz nabiału, zawierała produkty z pełnego ziarna, warzywa i owoce - miały o 20 proc. niższy stosunek albuminy do kreatyniny i zdrowsze nerki.

Zdaniem autorów pracy, korzystny wpływ mleka na funkcjonowanie nerek i serca może mieć związek z obecnymi w nim minerałami, takimi jak wapń, potas, magnez oraz witaminą D.

Statystyki wskazują, że na przewlekłą chorobę nerek cierpi co dziesiąty człowiek na świecie. W Polsce liczbę osób z tymi schorzeniami ocenia się na ponad 4,2 mln.

Zaburzenia funkcji nerek mogą być zarówno przyczyną, jak i skutkiem chorób układu sercowo-naczyniowego, które ciągle są głównym powodem zgonów w krajach wysoko rozwiniętych.

[PAP/Onet](http://laboratoria.net/aktualnosci/5089.html)

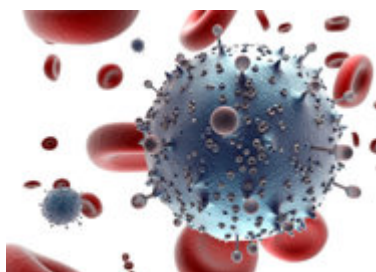
<http://laboratoria.net/aktualnosci/5089.html>



28-09-2022

[Wirus podobny do SARS-CoV-2 może zakażać ludzi](#)

Badacze odkryli, że wirus - Khosta-2 może zakażać komórki człowieka.



28-09-2022

[Odporność na niektóre alergeny pokarmowe](#)

może chronić przed COVID-19

Informuje pismo „Frontiers in Immunology“.



28-09-2022

Mózg zawodników MMA ma szansę na regenerację

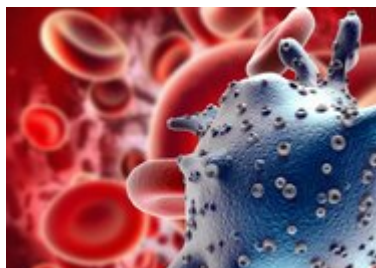
Mogą zauważyć poprawę swojej pamięci po zaprzestaniu walk.



28-09-2022

Polska na jednym z ostatnich miejsc pod względem innowacyjności

Wynika z najnowszej edycji Europejskiego Rankingu Innowacyjności.



28-09-2022

Szczepionka donosowa lepiej ograniczyłaby SARS-CoV-2

Broniłaby nas w miejscu wnikania wirusa.



28-09-2022

[Władze UAM zapowiadają oszczędzanie energii elektrycznej](#)

Przygotowywany jest w tej chwili plan oszczędnościowy.



28-09-2022

[NCN zaprasza zagranicznych naukowców do Polski](#)

Trwa ostatni nabór programu POLONEZ BIS.



28-09-2022

[Terapia lodami pacjentów w trakcie chemioterapii](#)

Lody zmniejszają cierpienie chorego.

Informacje dnia: [Wirus podobny do SARS-CoV-2 może zakażać ludzi](#) [Odporność na niektóre alergeny pokarmowe może chronić przed COVID-19](#) [Mózg zawodników MMA ma szansę na regenerację](#) [Polska na jednym z ostatnich miejsc pod względem innowacyjności](#) [Szczepionka donosowa lepiej ograniczyłaby SARS-CoV-2](#) [Władze UAM zapowiadają oszczędzanie energii](#)

[elektrycznej](#) [Wirus podobny do SARS-CoV-2 może zakażać ludzi](#) [Odporność na niektóre alergeny pokarmowe może chronić przed COVID-19](#) [Mózg zawodników MMA ma szansę na regenerację](#) [Polska na jednym z ostatnich miejsc pod względem innowacyjności](#) [Szczepionka donosowa lepiej ograniczyłaby SARS-CoV-2](#) [Władze UAM zapowiadają oszczędzanie energii elektrycznej](#) [Wirus podobny do SARS-CoV-2 może zakażać ludzi](#) [Odporność na niektóre alergeny pokarmowe może chronić przed COVID-19](#) [Mózg zawodników MMA ma szansę na regenerację](#) [Polska na jednym z ostatnich miejsc pod względem innowacyjności](#) [Szczepionka donosowa lepiej ograniczyłaby SARS-CoV-2](#) [Władze UAM zapowiadają oszczędzanie energii elektrycznej](#)

Partnerzy