

[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>



27-03-2020

[Akcja "Studenci Uczniom" - bezpłatne korepetycje online](#)

Uczniowie, którzy - wobec braku zajęć w szkołach - nie radzą sobie z nauką, mogą liczyć na wsparcie starszych kolegów.



27-03-2020

Więcej wizyt u psychiatry czy psychologa, to mniej śmierci

Badanie wykazało, że 41 proc. młodych ludzi, którzy popełnili samobójstwo miało w ostatnich 6 miesiącach postawioną diagnozę.



27-03-2020

Alergolog: odstawienie leków zwiększa ryzyko zakażenia

Ok. 10 proc. pacjentów chorych na astmę odkłada lekarstwa w obawie przed spadkiem odporności i zakażeniem koronawirusem.



26-03-2020

Psychika w dobie epidemii: gdzie po pomoc

Ta sytuacja, która może doprowadzić do większej liczby i zaostrzenia istniejących zaburzeń psychicznych.



26-03-2020

[Nowy koronawirus a cukrzyca](#)

U osób z cukrzycą istnieje ryzyko rozwoju powikłań i ciężkiego przebiegu zakażenia.



26-03-2020

[Część leków na nadciśnienie może zwiększać ryzyko poważnego...](#)

Poważne powikłania płucne u niektórych pacjentów mogą mieć związek ze stosowaniem przez nich tych leków.



26-03-2020

[Epidemia: zamknięcie szkół, praca zdalna i kwarantanna najważniejsze](#)

Dla powstrzymania epidemii Covid-19 najważniejsze jest zamknięcie szkół, wprowadzenie pracy zdalnej oraz kwarantanna.



26-03-2020

[Nowa technologia odczytywania aktywności](#)

mózgu

Naukowcy opracowali metodę precyzyjnego odczytywania aktywności neuronów w różnych częściach mózgu.

Informacje dnia: [Akcja "Studenci Uczniom" - bezpłatne korepetycje online Więcej wizyt u psychiatry czy psychologa, to mniej śmierci Alergolog: odstawienie leków zwiększa ryzyko zakażenia Psychika w dobie epidemii: gdzie po pomoc Nowy koronawirus a cukrzyca Część leków na nadciśnienie może zwiększać ryzyko poważnego przebiegu COVID-19](#) [Akcja "Studenci Uczniom" - bezpłatne korepetycje online Więcej wizyt u psychiatry czy psychologa, to mniej śmierci Alergolog: odstawienie leków zwiększa ryzyko zakażenia Psychika w dobie epidemii: gdzie po pomoc Nowy koronawirus a cukrzyca Część leków na nadciśnienie może zwiększać ryzyko poważnego przebiegu COVID-19](#) [Akcja "Studenci Uczniom" - bezpłatne korepetycje online Więcej wizyt u psychiatry czy psychologa, to mniej śmierci Alergolog: odstawienie leków zwiększa ryzyko zakażenia Psychika w dobie epidemii: gdzie po pomoc Nowy koronawirus a cukrzyca Część leków na nadciśnienie może zwiększać ryzyko poważnego przebiegu COVID-19](#)

Partnerzy



-
- [Baza wiedzy](#)
- [Forum](#)
- [Humor](#)
- [Regulamin](#)
- [Oferta reklamy](#)
- [O nas](#)
-

Copyright © 2013 by Laboratoria.net | Aktualizacja: 27.03.2020 09:09