

[Akceptuje](#)

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](#)

Jedzenie jogurtu korzystne dla serca



Częstsze sięganie po jogurt obniża ryzyko rozwoju choroby sercowo-naczyniowej u osób z nadciśnieniem - czytamy na łamach pisma "American Journal of Hypertension".

Nadciśnienie zajmuje pierwsze miejsce na liście głównych czynników ryzyka zgonu ludzi na świecie, stworzonej przez WHO. Przyczynia się bowiem do rozwoju chorób układu sercowo-naczyniowego, w tym choroby niedokrwiennej serca, zawału i udaru mózgu. Występuje u 1 mld ludzi.

We wcześniejszych badaniach klinicznych (m.in. w badaniu pt.: Dietary Approaches to Stop Hypertension - DASH) udało się wykazać, że spożywanie większych ilości nabiału korzystnie wpływa na układ krążenia - obniżając ryzyko nadciśnienia tętniczego oraz schorzeń sercowo-naczyniowych.

Naukowcy z Wydziału Medycznego Uniwersytetu w Bostonie analizowali, czy dotyczy to również osób, u których już rozwinęło się nadciśnienie. W tym celu zebrali dane dotyczące niemal 56 tys. kobiet w wieku 30-55 lat, uczestniczek „Nurses' Health Study” oraz ponad 18 tys. mężczyzn w wieku 40-75 lat, którzy brali udział w badaniu pt. „Health Professionals Follow-Up Study”. Wszyscy mieli nadciśnienie tętnicze. Poproszono ich o wypełnienie kwestionariusza dotyczącego spożycia różnych produktów żywnościowych. W analizie uwzględniono różne czynniki ryzyka chorób układu krążenia, zażywane leki oraz inne składniki diety.

Okazało się spożywanie większych ilości jogurtu było związane ze spadkiem ryzyka chorób sercowo-naczyniowych (zawału serca i udaru mózgu) zarówno wśród kobiet, jak i wśród mężczyzn. Panie, które zjadały dwie lub więcej porcji jogurtu w tygodniu miały o 17 proc. niższe ryzyko, a panowie - o 21 proc. niższe ryzyko zawału lub udaru, w porównaniu z osobami, które jadły mniej niż jedną porcję jogurtu miesięcznie. Częstsze jedzenie jogurtu przez amatorów zdrowej diety DASH, zalecanej na nadciśnienie i wysoki poziom cholesterolu, wiązało się z jeszcze większym spadkiem ryzyka chorób układu krążenia - aż o 30 proc. w grupie mężczyzn.

Jeden z autorów pracy Justin Buendia zwraca uwagę, że analizą objęto bardzo dużą grupę kobiet i mężczyzn z nadciśnieniem, których stan zdrowia śledzono nawet przez 30 lat. „Nasze wyniki dostarczają nowych ważnych dowodów na to, że jogurt może korzystanie wpływać na zdrowie układu sercowo-naczyniowego” - komentuje ekspert. Dobroczynne działanie jogurtu jest szczególnie widoczne, jeśli jest on elementem ogólnie zdrowej diety, bogatej w owoce, warzywa i produkty pełnoziarniste.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<https://laboratoria.net/aktualnosci/28195.html>



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

[Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#)

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

[Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

[Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

Przyjemnych snów życzy anestezyjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy