

[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>



09-09-2024

[Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#)

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

[Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#)

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

[Przydatność organów do przeszczepu](#)

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

[Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

[Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

Galaktyki są dużo większe, niż sądzono

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy