

Δείτε πώς τα γαλακτοκομικά μπορούν να βοηθήσουν άτομα με παχυσαρκία ή και διαβήτη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Νέα μελέτη, που πραγματοποιήθηκε στον Καναδά, εξετάζει την επίδραση της κατανάλωσης γαλακτοκομικών προϊόντων σε μεταβολικούς δείκτες, όπως τα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά, τα επίπεδα γλυκόζης, λιπιδίων και φλεγμονωδών δεικτών στο αίμα και η αρτηριακή πίεση.

Σύμφωνα με τα ευρήματα της μελέτης, που δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, η κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων φαίνεται ότι σχετίζεται με βελτίωση ορισμένων μεταβολικών δεικτών και μείωση του κινδύνου εμφάνισης μεταβολικών διαταραχών όπως η παχυσαρκία και ο σακχαρώδης διαβήτης.

Στη μελέτη συμμετείχαν συνολικά 233 υγιείς ενήλικες, οι οποίοι κατανάλωναν κατά μέσο όρο 2,5 μερίδες γαλακτοκομικών ανά ημέρα. Από τα αποτελέσματα της μελέτης προέκυψε ότι η κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων σχετίζεται με χαμηλότερα επίπεδα αρτηριακής πίεσης σε άνδρες και γυναίκες και χαμηλότερο σωματικό βάρος μόνο στους άνδρες. Επιπλέον, η υψηλότερη κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων σχετίστηκε με χαμηλότερα επίπεδα γλυκόζης.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, η παρούσα μελέτη επιβεβαιώνει τα ευρήματα προηγούμενων μελετών, που δείχνουν ότι η υψηλότερη κατανάλωση

γαλακτοκομικών προϊόντων δε φαίνεται να επιφέρει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία.

Σε κάθε περίπτωση απαιτούνται περισσότερες μελέτες προκειμένου να διευκρινιστεί η επίδραση της αυξημένης κατανάλωσης γαλακτοκομικών στο μεταβολικό προφίλ υγιών και μη πληθυσμών.

Πηγή: neadiatrofis.gr