15 Μαΐου 2017

Το τυρί και τα γαλακτοκομικά δεν αυξάνουν τον κίνδυνο εμφράγματος

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Τα γαλακτοκομικά έχουν ουδέτερη επίπτωση στην ανθρώπινη υγεία, δηλαδή ούτε την ωφελούν, ούτε τη βλάπτουν, σύμφωνα με τη νέα έρευνα.



Η κατανάλωση τυριού, γιαουρτιού ή γάλατος δεν αυξάνει τον κίνδυνο εμφράγματος ή εγκεφαλικού, σύμφωνα με μια νέα επιστημονική μελέτη, που

έρχεται να καθησυχάσει τους φόβους των καταναλωτών ότι τα γαλακτοκομικά προϊόντα μπορεί να κρύβουν καρδιαγγειακούς κινδύνους.

Η μελέτη (μετα-ανάλυση προηγούμενων ερευνών) υποστηρίζει ότι ακόμη και τα πλήρη -όχι light- προϊόντα δεν αυξάνουν τον κίνδυνο για την καρδιά και για τα αγγεία του αίματος. Τα γαλακτοκομικά έχουν ουδέτερη επίπτωση στην ανθρώπινη υγεία, δηλαδή ούτε την ωφελούν, ούτε τη βλάπτουν, σύμφωνα με τη νέα έρευνα.

Οι ερευνητές από τη Βρετανία, τη Δανία και την Ολλανδία, με επικεφαλής τον Τζινγκ Γκούο του Πανεπιστημίου του Ρέντινγκ, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο ευρωπαϊκό περιοδικό επιδημιολογίας “European Journal of Epidemiology”, σύμφωνα με τη βρετανική «Guardian», μελέτησαν στοιχεία από 29 έρευνες, που αφορούσαν συνολικά περίπου 939.000 ανθρώπους από όλο τον κόσμο και έχουν διεξαχθεί τα τελευταία 35 χρόνια.

Η μελέτη συμπέρανε ότι «δεν βρέθηκαν συσχετίσεις ανάμεσα στην κατανάλωση γάλατος και γαλακτοκομικών προϊόντων με κανονικά ή χαμηλά λιπαρά και στην καρδιαγγειακή υγεία των ανθρώπων ή στη θνησιμότητά τους».

«Αν και υπάρχει μια ευρέως διαδεδομένη αντίληψη πως τα γαλακτοκομικά προϊόντα μπορεί να είναι κακά για την υγεία, η έρευνά μας δείχνει ότι αυτό είναι λάθος» δήλωσε ο καθηγητής Ίαν Γκίβενς του Πανεπιστημίου του Ρέντινγκ.

Από την άλλη όμως, η υπερβολική κατανάλωση γαλακτοκομικών με πολλά λιπαρά μπορεί όντως να δημιουργήσει πρόβλημα στην υγεία, σύμφωνα με τους ειδικούς.

Πηγή: skai.gr