20 Μαΐου 2017

Γιαούρτι: Πόσο μειώνει τον κίνδυνο οστεοπόρωσης

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Είναι γνωστό ότι τα γαλακτοκομικά προϊόντα ωφελούν τη σκελετική υγεία χάρη στο πολύτιμο ασβέστιο που παρέχουν και τώρα μια νέα μελέτη το επιβεβαιώνει!

Καθημερινή κατανάλωση γιαουρτιού για δυνατά οστά προτείνουν επιστήμονες από το Ηνωμένο Βασίλειο και την Ιρλανδία, καθώς διαπίστωσαν ότι εξασφαλίζει μεγαλύτερη οστική πυκνότητα και μειώνει τον κίνδυνο οστεοπόρωσης.

Yogurt with fresh blueberry, banana and almond nuts, delicious dessert for healthy breakfast

Οι επιστήμονες, από το Κολέγιο Τρίνιτι και το Νοσοκομείο Σαιντ Τζέιμς της Ιρλανδίας και το Πανεπιστήμιο του Ούλστερ της Βόρειας Ιρλανδίας παρακολούθησαν 4.310 άτομα 60 ετών και άνω, συλλέγοντας πληροφορίες για τη διατροφή και άλλες συνήθειές τους. Η οστική πυκνότητα και η φθορά στις αρθρώσεις τους μετρήθηκε με ακτινογραφία και μαγνητική τομογραφία και επίσης αξιολογήθηκαν διάφορες πτυχές της φυσικής τους κατάστασης.

Σύμφωνα με τα ευρήματα που δημοσιεύονται στην επιθεώρηση Osteoporosis International, όσοι από τους συμμετέχοντες κατανάλωναν καθημερινά γιαούρτι παρουσίαζαν 3-4% μεγαλύτερη οστική πυκνότητα σε σύγκριση με όσους δεν είχαν βάλει στη διατροφή τους το γαλακτοκομικό. Επίσης, η καθημερινή κατανάλωση γιαουρτιού συσχετίστηκε με 39% μικρότερο κίνδυνο οστεοπόρωσης στις γυναίκες και 52% μικρότερο κίνδυνο στους άντρες, ενώ οι λάτρεις του γιαουρτιού φάνηκε να βρίσκονται και σε καλύτερη φυσική κατάσταση.

Ο βασικός συντάκτης της μελέτης, Ίμον Λερντ, αναφέρει ότι το βασικό μήνυμα της μελέτης είναι πως το γιαούρτι είναι καλή πηγή μικροθρεπτικών συστατικών, βιταμίνης D, βιταμινών του συμπλέγματος Β και ασβεστίου, καθώς και πρωτεΐνης και προβιοτικών. Ο ίδιος και οι συνεργάτες του εκτιμούν ότι τα οφέλη στη σκελετική υγεία πηγάζουν από όλες αυτές τις θρεπτικές ιδιότητες του γιαουρτιού συνδυαστικά.

Τέλος, ο Λερντ υπογραμμίζει ότι ορισμένα γιαούρτια που κυκλοφορούν στο εμπόριο είναι πλούσια σε ζάχαρη, επομένως πρέπει να αποφεύγονται.

Πηγή: onmed.gr