

## Μια γλυκιά ασπίδα για την οστεοπόρωση (αλλά και τον προστάτη)

/ [Γενικά Θέματα](#) / [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#) / [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Για τις σταφίδες λέγονται πολλά καλά. Για το ελληνικού τύπου γιαούρτι (αυτό με την πέτσα) άλλα τόσα. Αν συνδυάσεις αυτά τα δύο, τότε θα έχεις διπλή ωφέλεια.

Ο λόγος είναι απλός, όπως εξηγούν οι ειδικοί: Το γιαούρτι περιέχει ασβέστιο, ενώ οι σταφίδες είναι πηγή βορίου, ενός μετάλλου που συμβάλλει ιδιαίτερα στην προστασία των οστών. Οι γυναίκες που βρίσκονται στην εμμηνόπαυση το χρειάζονται απαραίτητως, αφού το βόριο αξιοποιεί στο μέγιστο τα οιστρογόνα και τη βιταμίνη D. Το ίδιο όμως και οι άντρες, αφού τους προστατεύει από προβλήματα του προστάτη.

Πηγή: [goldenmag.gr](http://goldenmag.gr)