



Πέντε

μερίδες γιαούρτι την εβδομάδα μειώνουν τον κίνδυνο της υπέρτασης κατά 20% και ακόμα περισσότερο αν το συνοδεύσουμε με φρούτα.

Οι επιστήμονες έκαναν τη σύγκριση ανάμεσα σε γυναίκες που έτρωγαν γιαούρτι μία φορά το μήνα και σε άλλες που το καταλάωναν καθημερινά.

Οι γυναίκες που καταλάωναν 5 ή και περισσότερες μερίδες γιαούρτι την εβδομάδα είχαν λιγότερες πιθανότητες, κατά 20% να εμφανίσουν υπέρταση. Το ποσοστό αυτό έφτανε στο 31% λένε οι ειδικοί όταν οι γυναίκες αυτές συμπεριελάμβαναν στη διατροφή τους και φρούτα, ξηρούς καρπούς, λαχανικά και όσπρια.

Η εν λόγω μελέτη ήταν η μεγαλύτερη του είδους της αφού συμπεριέλαβε στοιχεία από εκατοντάδες χιλιάδες ανθρώπους. Οι ερευνητές εξήγησαν ότι μίλησαν για γυναίκες και όχι για άνδρες ακριβώς επειδή οι γυναίκες τείνουν να τρώνε πιο πολύ γιαούρτι από ό,τι οι άνδρες.

Η έρευνα παρουσιάστηκε σε συνέδριο της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρείας. Το πώς όμως το γιαούρτι καταφέρνει να μειώνει την αρτηριακή πίεση δεν

ξεκαθαρίστηκε. Ωστόσο, αυτό που τονίζουν οι επιστήμονες είναι ότι θα πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι κάποια γιαούρτια περιέχουν πολλή ζάχαρη με αποτέλεσμα να κάνουν κακό στα δόντια και να αυξάνουν τον κίνδυνο παχυσαρκίας, κυρίως στα παιδιά.

Άννα Δάλλα

Πηγή: vita.gr