



1

Νέα

μελέτη έδειξε ότι το συγκεκριμένο τρόφιμο μειώνει κατά 20% την υπέρταση αν καταναλώνεται πέντε φορές την εβδομάδα.

Πέντε ή περισσότερα γιαούρτια την εβδομάδα μειώνουν τον κίνδυνο ανάπτυξης της υπέρτασης, κυρίως στις γυναίκες, σύμφωνα με μελέτη που έγινε σε 170.000 εθελοντές, τους οποίους παρακολουθούσαν για 30 χρόνια οι ερευνητές από το Πανεπιστήμιο της Βοστώνης και το Πανεπιστήμιο Χάρβαρντ.

Συγκεκριμένα, όσες κατανάλωναν τουλάχιστον πέντε γιαούρτια την εβδομάδα είχαν 20% λιγότερες πιθανότητες να πάσχουν από υπέρταση, σε σύγκριση με όσες έτρωγαν ένα ή λιγότερο γιαούρτι το μήνα.

Επιπλέον, εκείνες που συνδυάζαν το γιαούρτι τους με φρούτα, λαχανικά ή ξηρούς καρπούς παρουσίαζαν 31% μειωμένες πιθανότητες για την υπέρταση.

Ωστόσο, δεν παρατηρήθηκε το ίδιο στους άνδρες πιθανότατα διότι δεν έτρωγαν πολύ γιαούρτι, σύμφωνα με τον υποψήφιο διδάκτωρ Επιδημιολογίας στο Πανεπιστήμιο της Βοστώνης Τζάστιν Μπουέντια.

«Κανένα μεμονωμένο τρόφιμο δεν είναι η μαγική λύση για καλή υγεία, αλλά έχει μεγάλη σημασία να υπάρχουν ορισμένα τρόφιμα σε ένα υγιεινό διαιτολόγιο – και το γιαούρτι σαφέστατα είναι ένα από αυτά» επεσήμανε.

Τα τριπεπίδια καζεΐνης, το ασβέστιο και το κάλιο είναι ουσίες που επηρεάζουν θετικά το σύστημα που ρυθμίζει την αρτηριακή πίεση.

**Πηγή:** [topontiki.gr](http://topontiki.gr)