

30 Μαΐου 2017

## Το καθημερινό γιαούρτι μειώνει τον κίνδυνο οστεοπόρωσης

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι άνθρωποι που τρώνε γιαούρτι κάθε μέρα, έχουν μικρότερο κίνδυνο να εμφανίσουν οστεοπόρωση, σύμφωνα με μια νέα ιρλανδική επιστημονική μελέτη.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον Ίμον Λερντ της Ιατρικής Σχολής του Κολλεγίου

Τρίνιτι του Δουβλίνου, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό για θέματα οστεοπόρωσης "Osteoporosis International", σύμφωνα με τους «Τάιμς της Νέας Υόρκης», μελέτησαν στοιχεία για 4.310 ανθρώπους άνω των 60 ετών, συσχετίζοντας τη διατροφή τους με την υγεία των οστών τους.

Διαπιστώθηκε ότι η καθημερινή κατανάλωση γιαουρτιού σχετιζόταν με 39% μικρότερο κίνδυνο οστεοπόρωσης και 31% μικρότερο κίνδυνο οστεοπενίας στις γυναίκες, καθώς επίσης με 52% μικρότερο κίνδυνο οστεοπόρωσης στους άνδρες, σε σχέση με όσους δεν έτρωγαν καθόλου γιαούρτι.

Οι άνθρωποι που έτρωγαν το περισσότερο γιαούρτι καθημερινά, είχαν 3% έως 4% μεγαλύτερη οστική πυκνότητα, σε σχέση με εκείνους που έτρωγαν το λιγότερο, όπως έδειξαν οι σχετικές μετρήσεις. Ακόμη είχαν καλύτερες επιδόσεις στα τεστ φυσικής κατάστασης.

«Το γιαούρτι είναι μια καλή πηγή θρεπτικών ιχνοστοιχείων, βιταμινών D και B, ασβεστίου, πρωτεΐνης και προβιοτικών, κάτι που το καθιστά πολύ ωφέλιμο» δήλωσε ο Λερντ και τόνισε ότι οι ηλικιωμένοι έχουν κάθε λόγο να τρώνε γιαούρτι, αν θέλουν πιο υγιή κόκαλα.

ΠΗΓΗ: ΑΠΕ-ΜΠΕ