

Ученые: молочные продукты продлевают ЖИЗНЬ

Дети, которые употребляют много молочных продуктов, проживут дольше, свидетельствует исследование, проведенное британскими и австралийскими учеными.

Они разыскали людей, которые в 1930-х годах участвовали в научном исследовании по изучению воздействия молочных продуктов на организм. Тогда, 65 лет назад, в этом проекте участвовали около 4400 детей.

Ученые обнаружили, что люди, которые в детстве получали много молочных продуктов и кальция, были защищены от инсульта и других главных причин смертности, сообщается в научном журнале Heart.

Несмотря на то, что в молочных продуктах содержится много холестерина и откладывающихся в артериях жиров, высокое потребление не увеличило риск сердечных заболеваний.

Эти результаты, судя по всему, подтверждают пользу школьной практики давать учащимся ежедневно по стакану молока.

Нормализация давления

Ученые изучили привычки питания в разных семьях и обнаружили, что богатая кальцием диета и высокое потребление молочных продуктов, в частности - молока, снижает риск смерти на 25%.

Получение повышенной дневной дозы кальция - по меньшей мере 400 мг, которые присутствуют в стакане молока, снижает риск смерти от инсульта на 60%.

В настоящее время эксперты рекомендуют ежедневно употреблять именно такое количество кальция.

Для этого большинству людей нужно каждый день три раза есть молочные продукты, например, 200г молока, баночку йогурта и кусочек сыра.

Нельзя исключить и воздействия других факторов, хотя, как указывают исследователи, они приняли во внимание тот факт, что дети из более зажиточных семей употребляют больше молочных продуктов и вообще лучше питаются. Однако есть свидетельства того, что высокое потребление кальция нормализует давление.

Сбалансированное питание

При повышенном кровяном давлении увеличивается риск инсульта.

Потребление молочных продуктов улучшает состояние сердечно-сосудистой системы при помощи гормона - так называемого инсулиноподобного фактора роста 1 (IGF-1), указывают ученые из Бристольского университета в Англии и Института медицинских исследований в австралийском штате Квинсленд.

У взрослых высокий уровень гормона (IGF-1) снижает риск возникновения сердечной недостаточности и смерти от сердечных болезней.

Как отмечает сотрудница британской Ассоциации по борьбе с инсультом Джоанн Мерфи, "это интересное исследование", но, по ее мнению, нужно его продолжать, чтобы точнее оценить пользу молока в снижении риска инсульта.

"А пока наша рекомендация родителям состоит в том, что дети должны получать питание, богатое овощами и фруктами, и как можно меньше насыщенных жиров и соли", - указала она.

Джун Давидсон из Британского института сердечных заболеваний отмечает важность получения с детства сбалансированного питания и включения в рацион молочных продуктов.

"Но подростки и взрослые должны потреблять молочные продукты с низким содержанием жиров, в частности, обезжиренное молоко, что снизит потребление насыщенных жиров и поможет сохранить сердце здоровым", - сказала она.

Но связь между молочными продуктами и заболеванием раком ученые так и не выяснили. В некоторых исследованиях прослеживалось увеличение риска возникновения рака, а в других - снижение.

Автор: Артур Скальский © Би-Би-Си НАУКА И ТЕХНИКА, МИР 👁 2594 29.07.2009, 14:57 📌 197

URL: <https://babr24.com/?ADE=79789> Bytes: 3225 / 3211 Версия для печати

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](#)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](#)

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24_link_bot](#)

эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24_link_bot](#)

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24_link_bot](#)

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: [@babrobot_bot](#)

эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)