با مصرف شیر از این بیماری در امان بمانید



نتایج یک بررسی جدید نشان می‌دهد مصرف روزانه یک لیوان شیر می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش دهد.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگروفودنیوز)، به نقل از دیلی‌میل، نتایج یک بررسی جدید نشان می‌دهد مصرف روزانه یک لیوان شیر می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش دهد.

مطالعه جدید نشان می‌دهد، مصرف شیر منظم خطر ابتلا به بیماری کرونر یا سکته را تا ۱۴ درصد کاهش می‌دهند؛ محققان اطلاعات سلامتی دو میلیون انگلیسی و آمریکایی را مطالعه کردند.

براساس یک مطالعه جهانی جدید، هر روز یک لیوان شیر می‌تواند به طور قابل توجهی خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش دهد؛ محققان سه مطالعه بزرگ را بررسی کردند و دریافتند افرادی که به طور مرتب مقدار زیادی شیر می‌نوشند، کلسترول خوب و بد کمتری دارند، اگرچه سطح شاخص توده بدنی (BMI) آنان از افرادی که شیر نمی‌نوشند بالاتر است.

یافته جدید در حالی است که شواهد فزاینده ای نشان می‌دهد که محصولات لبنی در واقع می توانند برای سلامتی شما مفید باشند.

ویمال کارانی، نویسنده اصلی و متخصص تغذیه در دانشگاه ریدینگ می‌گوید: «ما دریافتیم که در میان شرکت کنندگانی که مصرف شیر به عادت منظم آنها تبدیل شده است، از وضعیت سلامتی بهتری برخوردارند و کمتر در معرض بیماری قلبی هستند».

سرویس خبری: تغذیه و سلامت