

Μια δράση του γάλακτος χαμηλών λιπαρών που πιθανόν δεν γνωρίζετε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[d48bd8bf41f7fde7616bfdd4779a93a0_L](#)

Το γάλα αποτελεί μια σημαντική και την καλύτερη πηγή ασβεστίου για τον οργανισμό ενάντια στην οστεοπόρωση ενώ μειώνει τον κίνδυνο για καρκίνο και ηρεμεί τα νεύρα.

Είναι απαραίτητο τόσο για τα παιδιά όσο και για τους ενήλικες ενώ ένα φλιτζάνι άπαχο γάλα παρέχει 306mg ασβεστίου, έχει πολύ λίγες θερμίδες, ενώ είναι πλούσιο σε βιταμίνες και θρεπτικά στοιχεία, όπως βιταμίνη D, η οποία ενισχύει την απορρόφηση του ασβεστίου από τον οργανισμό.

Εκτός όμως από το ασβέστιο που προσφέρει στον οργανισμό έρευνες αναφέρουν ότι υπάρχει ακόμη ένα όφελος από την κατανάλωση γάλακτος και την κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων συνολικά. Σύμφωνα με την μελέτη η κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων με χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά και γάλακτος και γιαουρτιού συσχετίστηκε με μείωση του κινδύνου εμφάνισης αυξημένων επιπέδων αρτηριακής πίεσης. Επιπλέον επόμενη μελέτη έδειξε ευεργετική για την πρόληψη της υπέρτασης συσχέτιση μεταξύ της κατανάλωσης γαλακτοκομικών γενικά και γαλακτοκομικών χαμηλών λιπαρών και γάλακτος, με την εμφάνιση υπέρτασης.

Το γάλα λοιπόν σύμφωνα με τις έρευνες έχει μια επιπλέον δράση και αυτή είναι ευεργετική για την πίεση όσων καταναλώνουν γενικότερα γαλακτοκομικά προϊόντα.

Πηγή: [baby.gr](#)