



Samo jedna čaša mlijeka dnevno može poboljšati moždane funkcije, barem tako tvrde naučnici sa Univerziteta Maine u SAD-u.

Njihova je studija otkrila da osobe koje redovno konzumiraju mlijeko imaju pet puta veće šanse za uspjeh na testovima pamćenja i moždanih funkcija od onih koji ne piju mlijeko.

Time se potiče i stariju populaciju da poveća konzumaciju mliječnih proizvoda, jer osim već dokazanog da utiču na jačanje kostiju, očito čine dobro i za pamćenje, prenosi Daily Mail.

– Činjenica je da su mliječni proizvodi dobri za organizam, naravno osim u slučajevima kada ljudima iz zdravstvenih razloga nije dopuštena konzumacija mlijeka – objasnila je voditeljica studije Merrill Elias dodavši da su s godinama utvrdili da glavni sastojci mlijeka – kalcij, proteini, vitamin D i magnezij – mogu igrati veliku ulogu u smanjenju dijabetesa i pretilosti, a sada tome mogu dodati i pozitivan uticaj na kognitivne funkcije.

Studija objavljena u magazinu International Dairy predlaže i najjednostavnije načine kako mliječne proizvode uvesti u svakodnevnu ishranu.

– Sve navedeno je dobar razlog da u ishranu uvedete mliječne proizvode. Bilo da dodajete mlijeko u kafu, popijete "milkshake" ili mlijeko ili jogurt dodajete u pahuljice za doručak. Mlijeko bez pretjeranog truda možete uvesti u svoju ishranu.

*Izvor: Agencije*