

Боб Голдман (Bob Goldman)

## ОПАСНОЕ ВЛИЯНИЕ ДИЕТИЧЕСКИХ ГАЗИРОВАННЫХ НАПИТКОВ

Известно, что в газированных напитках, содержащих заменитель сахара, калории отсутствуют, и поэтому на первый взгляд они могут показаться более привлекательными по сравнению с теми напитками, в которых есть сахар. Но долгосрочные последствия потребления диетических напитков по-прежнему остаются неизвестными. Ханна Гарднер (Hannah Gardener) вместе с коллегами из Медицинской Школы Миллера при Университете Майами во Флориде изучила взаимосвязь между потреблением диетических и обычных безалкогольных напитков и риском возникновения удара, сердечного приступа и смерти от сердечнососудистых заболеваний. В ходе исследования ученые проанализировали данные 2564 испытуемых из Northern Manhattan Study.

После коррекции по отвещающим факторам ученые обнаружили, что испытуемые, потреблявшие диетические напитки ежедневно, имели повышенный на 43 процента риск возникновения проблем с сердечнососудистой системой, по сравнению с теми, кто их не пил. У людей, которые пили подобный напиток от одного раза в месяц до шести раз в неделю, а также у тех, кто пил только обычные газированные напитки, подобного увеличения риска не наблюдалось.

В результате ученые заключили, что «ежедневное потребление диетических газированных напитков связано с несколькими факторами риска развития сердечнососудистых заболеваний и повышенным риском возникновения проблем, связанных с сердечнососудистой системой». **IM**



*Gardener, H., et al. (2012). Diet soft drink consumption is associated with an increased risk of vascular events in the Northern Manhattan Study. J Gen Intern Med. Опубликовано в интернете 27 января.*

Боб Голдман (Bob Goldman)

## МОЛОКО УСИЛИВАЕТ ФУНКЦИЮ МОЗГА

В ходе нескольких исследований было обнаружено множество положительных для здоровья эффектов потребления молока, от укрепления костей до улучшения состояния сердечнососудистой системы. Кричтон (G.E. Crichton) вместе с коллегами из Университета Мэна изучил 900 мужчин и женщин в возрасте от 23 до 98 лет в ходе исследования, в котором использовалась серия оценочных тестов функции мозга, включая визуально-пространственный, вербальный тест и тест на рабочую память. Кроме того, ученые проанализировали отношение испытуемых к молоку и объемы его потребления.

В ходе восьми различных тестов умственной деятельности те, кто пил, по крайней мере, стакан молока раз в день, показали более высокие результаты, независимо от возраста. А самые высокие показатели оказались у тех, кто пил молоко и потреблял молоч-

ные продукты больше всех, в противоположность тем, кто таких продуктов практически не потреблял. Эти положительные эффекты подтвердились даже после коррекции по другим факторам, которые могут воздействовать на работу мозга.

Обнаружив, что «при определении когнитивной функции у испытуемых, потреблявших молочные продукты, по крайней мере, раз в день, наблюдались более высокие результаты по сравнению с теми, кто молочные продукты не потреблял или делал это редко», авторы исследования пришли к выводу, что «частое потребление молочных продуктов усиливает когнитивные способности». **IM**

*Crichton, G.E., et al. (2012). Relation between dairy food intake and cognitive function: The Maine-Syracuse Longitudinal Study. Intern Dairy Journal. 22(1):15-23.*





# НАТУРАЛЬНЫЕ ФОРМУЛЫ ДЛЯ ЗАЩИТЫ

**СУСТАВОВ  
СВЯЗОК  
КОЖИ  
НОГТЕЙ**

**МИХАИЛ БЕКОВ**  
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ



## ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!

[www.ironman.ru](http://www.ironman.ru)

Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции

