



Shumë ekspertë të dietave theksojnë se qumështi dhe djathë duhen shmangur sa më shumë të jetë e mundur sepse konsumimi i tepërt i tyre rrit rrezikun e prekjes nga sëmundjet e zemrës dhe diabeti.

Por një studim i ri ka dalë në përfundim se ushqimet e pasura me yndyra ndihmojnë në mbajtjen e një truri të shëndetshëm.

Shkencëtarët amerikanë dhe australianë kanë vëzhguar 1000 persona të rritur dhe zbuluan se ata që konsumonin çdo ditë qumësht, djathë dhe kos arritën rezultate më të mira në testet e zgjuarsisë se sa ata që konsumonin shumë pak bulmet.

Studimi i mësipërm është publikuar në revistën "International Dairy Journal". /albeu/