



Американский медицинский журнал American Journal of Clinical Nutrition опубликовал результаты исследования, согласно которому регулярное потребление нежирных молочных продуктов способно значительно (на 50%) уменьшить вероятность заболевания гипертонией.

Данное исследование было совместно проведено University of Navarra и Harvard University. На протяжении двух лет ученые обследовали меню и привычки 6 тысяч человек. В начале 2005 года академический журнал Journal of Epidemiology and Community Health опубликовал результаты иного исследования, которое показало, что любители молочных продуктов значительно реже страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями и инсультами. К аналогичному выводу, как известно, значительно раньше пришел герой романа Золотой Теленок (издан в 1931 году) Михаил Самуэлевич Паниковский, утверждавший, что кефир полезен для сердца.