# ดื่มนม ยืดอายุ

นำเสนอเมื่อ : 24 ม.ค. 2553

แม้จะยังคงเป็นปัญหาที่ถกกันอย่างต่อเนื่องถึงประโยชน์ของนม ว่าดีต่อร่างกายจริงหรือไม่ แต่รายงานล่าสุดจากผลวิจัยรวมกันของมหาวิทยาลัยบริสทัลในอังกฤษและศูนย์วิจัยทางการแพทย์แห่งควีนสแลนด์ ออสเตรเลีย **สรุปว่าการดื่มนมเป็นประจำจะช่วยยืดอายุคนเราได้ถึง 25 เปอร์เซ็นต์**

นมเพียง 200 มิลลิลิตรต่อวัน
นอกจากจะให้ปริมาณแคลเซียมที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายแล้ว
ยังช่วยบำรุงหัวใจและช่วยในการสร้างฮอร์โมน IGF-1 ที่ช่วยฟื้นฟูเซลล์ เพิ่มภูมิต้านทาน
และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกายด้วย ในเด็กโตและผู้ใหญ่
แนะนำให้ดื่มนมพร่องมันเนยเพื่อลดปัญหาการสะสมของไขมัน ส่วนเด็กเล็กควรได้รับประโยชน์จากนมสดแท้ๆ จะดีกว่า

**ข้อมูลจาก** นิตยสาร Health & Cuisine