

ดีมนม ยืดอายุ

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 24 ม.ค. 2553

แม้จะยังคงเป็นปัญหาที่ถกกันอย่างต่อเนื่องถึงประโยชน์ของนม ว่าดีต่อร่างกายจริงหรือไม่ แต่รายงานล่าสุดจากผลวิจัยร่วมกันของมหาวิทยาลัยปริสท์ในอังกฤษและศูนย์วิจัยทางการแพทย์แห่งควีนสแลนด์ ออสเตรเลีย **สรุปว่าการดีมนมเป็นประจำจะช่วยยืดอายุคนเราได้ถึง 25 เปอร์เซ็นต์**

นมเพียง 200 มิลลิลิตรต่อวัน นอกจากจะให้ปริมาณแคลเซียมที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายแล้ว ยังช่วยบำรุงหัวใจและช่วยในการสร้างฮอร์โมน IGF-1 ที่ช่วยฟื้นฟูเซลล์ เพิ่มภูมิคุ้มกัน และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกายด้วย ในเด็กโตและผู้ใหญ่ แนะนำให้ดีมนมพร่องมันเนยเพื่อลดปัญหาการสะสมของไขมัน ส่วนเด็กเล็กควรได้รับประโยชน์จากนมสดแท้ๆ จะดีกว่า