

Extrait du Buveurs

<http://www.buveurs.com>

Buvez du lait

- Boisson non alcoolisées -



Date de mise en ligne : samedi 18 aot 2007

Description :

Les dernières recherches menées par des scientifiques anglais ont démontré qu'il est possible qu'un verre de lait est plus efficace pour le complément de l'eau et que le coût est beaucoup plus avantageux.

Buveurs

Les dernières recherches menées par des scientifiques anglais montrent qu'il est possible qu'un verre de lait est plus efficace pour le complément de l'eau et que le coût est beaucoup plus avantageux.

Le quotidien britannique « Daily Mail » a publié récemment un article qui rapporte que des chercheurs de l'Institut d'exercices physiques et de sports de l'Université de Loughborough ont découvert que le lait permet de conserver plus longtemps l'eau dans le corps humain et que sa durée de conservation est plus long de 4 fois par rapport à celle du très connu boisson sportif « Gatorade ».

Le docteur Susan Sherif, physiologiste, a déclaré que la transpiration rejette hors du corps humain une grande quantité de sodium, de potassium et d'autres ions salés, alors que le lait contient justement ces éléments nutritifs, c'est pourquoi le boisson n'est pas le seul choix pour sportifs. D'autre part, le lait contient en outre une certaine quantité de sucre, d'albumine et de graisse, lesquels se métabolisent lentement et permettent ainsi à l'eau de rester plus longtemps dans le corps humain.

Le Docteur a demandé à un groupe d'essayeurs de monter à bicyclette et de pédaler dans une salle bien chauffée. Puis elle leur distribue à chacun soit de l'eau pure, soit une boisson sportive et soit du lait. Et on est tout étonné de remarquer que l'efficacité de l'eau est de la boisson pour garder l'équilibre liquéfiant dans le corps humain est d'une heure environ, alors que pour le lait, son efficacité peut aller jusqu'à quatre heures. Les résultats de ces recherches ont été publiés sur le dernier numéro de « British journal of Nutrition ».

Le Docteur Sherif indique en plus que le lait peut non seulement compléter l'eau, il peut également contrôler la quantité calorifique absorbée, tandis que la valeur calorifique des boissons sportives est relativement élevée.

(Source : [le Quotidien du Peuple en ligne](#))