

Увеличение мышечной массы и силы. При ежедневном употреблении в течение восьми недель яичных белков, ферментированных молочной кислотой (что сделало их приятнее на вкус), в сочетании с регулярными физическими упражнениями у женщин старше 55 лет заметно увеличилась мышечная масса рук и ног. Также это позволило увеличить мышечную силу при разгибании коленей. Правда, некоторые исследования демонстрируют, что цельный яичный белок вместе с желтком даже в плане увеличения мышечной массы и силы эффективнее.

Уменьшение висцерального жира. Исследование с участием 37 взрослых, имеющих индекс массы тела 25 или выше, показало, что яичные белки, ферментированные в молочной кислоте (эквивалентно 8 г яичных белков в день), при употреблении ежедневно в течение 12 недель помогли заметно уменьшить количество висцерального жира (жира вокруг органов) и улучшили соотношение висцерального и подкожного жира (жира под кожей).

Снижение уровня холестерина в крови. В рамках исследования 2017 года с участием 88 взрослых мужчин с умеренно высоким уровнем холестерина выяснилось, что у тех, потребляя 8 г яичных белков в течение восьми недель, значительно снизился общий уровень холестерина по сравнению с исходным. И это снижение было гораздо большим, чем у группы, которая получала 4 г белка. Также в группе, которая получала 8 г, уменьшились показатели уровня «плохого» холестерина.

Снижение умственной усталости у спортсменов. Те участники, которые употребляли добавку из яичного белка, имели повышенную антиоксидантную способность. Также спустя две недели употребления яичных белков у людей значительно снизилась умственная усталость по сравнению с группой, принимавшей плацебо.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.