

Врач порекомендовала съесть не больше одной порции мороженого в день

По словам диетолога, в мороженом может быть до 400 калорий, поэтому есть продукт стоит в первой половине дня и воздерживаться от его употребления после обеда. При этом лучше есть «чистое» натуральное мороженое, без красителей и консервантов.

К тому же есть мороженое каждый день также нельзя: поскольку это весьма калорийный продукт, от увлечения им придётся уделять время физической активности для борьбы с лишним весом.

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