

Врач отметила, что это дополнительный источник белка, который полезен при наборе мышечной массы или целенаправленном наборе веса в случае дефицита массы тела. Но злоупотреблять таким продуктом нельзя.

Избыток белка может спровоцировать жировой гепатоз печени, отложение жира на животе, повышение уровня сахара в крови и даже болезни сердца и подагру.

«Такой продукт может служить дополнительным источником белка в комбинации с основным приёмом пищи и применяться при наборе мышечной массы, а также при наличии дефицита веса. Но помимо белка в состав входят углеводы. Набирают популярность батончики без сахара, но отсутствие в продукте глюкозы не говорит о его пользе. Обычно туда добавляют фруктозу», — объяснила эндокринолог.

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