

Греческий йогурт отличается высоким содержанием белка. Он нужен для снижения веса, так как хорошо насыщает, создаёт и восстанавливает ткани, поддерживает рост мышц. В банке объёмом 195 мл — примерно 20 г белка.

Также греческий йогурт богат пробиотиками. Они полезны для кишечника, что играет решающую роль в контроле веса.

По сравнению с другими видами йогурта в греческом меньше сахара. Это тоже важно для снижения веса.

Наконец, греческий йогурт универсален и его можно добавлять во многие блюда.

Как и греческий йогурт, творог богат белком. Одна чашка творога даёт 28 г белка.

Помимо этого, творог — отличный источник кальция. Он играет большую роль и в снижении веса. В твороге много казеинового белка, который переваривается медленно и хорошо насыщает.

Ещё одно преимущество творога — в низком количестве углеводов.

Если говорить о выборе между творогом и греческим йогуртом, то оба варианта имеют преимущества. С одной стороны, вы получаете много пробиотиков, низкое содержание сахара в греческом йогурте, с другой — медленно усваиваемый белок, меньшее количество углеводов. В конечном итоге всё сводится к вашим личным предпочтениям.

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