

Кандидат медицинских наук, диетолог Андрей Бобровский рассказал о возможном вреде кефира для людей с проблемным ЖКТ. По мнению диетолога, кефир следует употреблять с осторожностью перед сном из-за возможности возникновения изжоги.

Эксперт отметил, что кефир содержит аминокислоту триптофан, которая может привести к повышению кислотности у некоторых людей. Однако такая реакция может быть не у всех, так как кефир может оказывать и расслабляющее действие.

Бобровский уточнил, что у некоторых людей может быть повышенная чувствительность к кисломолочным продуктам и молоку. Кефир в целом более полезен, чем обычные молочные продукты, благодаря меньшему содержанию лактозы, но тем, кто страдает гастритом или испытывает регулярную отрыжку, следует обратить внимание на содержание жира, так как он может ухудшить состояние.

«В кефире лактозы мало, и поэтому всё-таки кисломолочные более полезны, чем молочные продукты. Но если гастрит, регулярная отрыжка, то надо смотреть на жирность кефира. Потому что он может усугубить заболевание», — предупредили врач.

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