

Йогурт может стать отличным дополнением к вашу рациону. Но только если вы знаете, на что обращать внимание при его выборе.

Высокое содержание белка. Это такой йогурт, в котором белка 10 г и больше на порцию. Кроме того, йогурт из настоящего молока - это хороший источник высококачественного белка, говорит диетолог Коллин Слоан.

Низкое содержание сахара. Американская кардиологическая ассоциация рекомендует мужчинам ограничить потребление добавленного сахара до 9 чайных ложек (36 г) в сутки, а женщинам - до 6 чайных ложек (25 г) в сутки.

Живые и активные культуры. Эти полезные бактерии поддерживают пищеварение.



Design elements: Getty Images. EatingWell design

Высокое содержание основных питательных веществ. Речь идёт о кальции, фосфоре, витамине B12, рибофлавине, калии.

Содержание жира, соответствующее вашим потребностям. По данным исследований, ни жирные, ни обезжиренные молочные продукты не связаны с набором веса. Для большей сытости лучше выбирать жирный вариант, а для поддержания здоровья сердца – обезжиренный.

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