

Йогурт может стать отличным дополнением к вашей рациона. 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.**