

Йогурт – один из самых полезных для организма перекусов. Но только если покупать правильные варианты.

Искусственные ароматизаторы, добавленный сахар в йогурте могут сделать его менее полезным. При выборе йогурта читайте внимательно его этикетку. Выбирайте ароматизированные йогурты, в которых сахара нет вообще или его содержится менее 8-10 г на порцию. Учтите, что добавленные сахара могут скрываться под разными названиями: например, кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы, тростниковый сахар, фруктовый концентрат.

Некоторые искусственные добавки (ароматизаторы, подсластители и т. д.) связывают с более высоким риском возникновения диабета, болезней сердца, рака. Часто искусственные ароматизаторы обозначаются как натуральные ароматизаторы, распространённые искусственные подсластители включают аспартам и ацесульфам калия (ацесульфам-K). Среди искусственных красителей избегайте Blue 1, Blue 2, Green 3, Red 3, Red 4, Yellow 5 и Yellow 6. Выбирайте вместо них йогурты, где в качестве красителей используются куркумин или порошок свёклы.

Много добавленного сахара и не только: чем вреден для здоровья ароматизированный йогурт



ToscaWhi / Getty Images

Ищите натуральные добавки в йогурте: нут, морингу, чечевичную муку.

В самых полезных вариантах йогурта всего два-три ингредиента. Это пастеризованное молоко, сливки, живые активные культуры.

Белок в йогурте поможет вам насытиться и держать под контролем уровень сахара в крови. Также в этом продукте часто содержатся такие штаммы пробиотиков, как *Lactobacillus bulgaricus*, *Streptococcus thermophilus*, *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium*, *Lactocaseibacillus casei*.

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