

Йогурт очень универсален. К тому же при ежедневном употреблении он может дать множество преимуществ для здоровья.

**Потеря веса.** Исследования показывают, что белки молока и йогурта делают нас сытыми за счёт повышения уровня GLP-1 (глюкагоноподобного пептида-1) и пептида YY (PYY). Кроме того, йогурт – это ферментированный продукт. Полезные бактерии в нём могут способствовать формированию кишечного микробиома.

**Увеличение веса.** Если вы будете каждый день есть ароматизированный йогурт, то можете набрать вес. Связано это с тем, что в таком продукте много сахара и килокалорий.

**Улучшение здоровья кишечника.** По словам Бесс Бергер, сертифицированного диетолога, основательницы Nutrition by Bess, йогурт поддерживает здоровье кишечника, иммунитет, может улучшить пищеварение, помочь сохранить мышцы. Он содержит пробиотики, витамины группы В, кальций.

**Крепкие кости.** В йогурте много кальция и белка.



Elena Giglia on Unsplash/Shutterstock

**Взаимодействие с некоторыми лекарствами.** Молочные продукты могут сделать менее эффективными некоторые лекарства. Например, такие как антибиотики класса тетрацикличес.

**Снижение кровяного давления.** Согласно исследованию 2018 года, опубликованному в Journal of Hypertension, ежедневное большого количества продуктов, особенно йогурта, связано с уменьшением количества случаев гипертонии у взрослых.

**Снижение уровня плохого холестерина.** Результаты одного исследования продемонстрировали: люди, которые потребляли йогурт ежедневно, имели более низкие показатели вредного и общего холестерина.

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