

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 B, кальций.

Крепкие кости. В йогурте много кальция и белка.

Потеря веса и не только: чем полезно и вредно для здоровья употребление йогурта каждый день



Elena Giglia on Unsplash/Shutterstock

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

Снижение кровяного давления. Согласно исследованию 2018 года, опубликованному в Journal of Hypertension, ежедневное употребление большего 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.