

## Йогурт назвали лучшим молочным продуктом для здоровья сердца

По мнению экспертов, йогурт – это один из лучших молочных продуктов для поддержания работы сердца. И вот почему.

**Улучшение уровня холестерина.** Стейси Вудсон, магистр наук, сертифицированный диетолог, говорит, что одно исследование показало: ежедневное употребление порции йогурта связано с повышением уровня полезного холестерина и снижением уровня триглицеридов. Частично это связано с положительным влиянием этого продукта на микробиом кишечника.

**Снижение кровяного давления.** Объясняется это тем, что йогурт содержит много калия, кальция, магния. Эти вещества помогают регулировать артериальное давление. Калий помогает организму выводить избыток натрия и расслабляет кровеносные сосуды, а кальций и магний поддерживают здоровые сокращения сердца.



Getty Images. EatingWell design

**Поддержание здоровья кишечника.** Исследования связывают дисбаланс бактерий в

## Йогурт назвали лучшим молочным продуктом для здоровья сердца

кишечнике с большими шансами на возникновение факторов риска сердечных заболеваний. Это включает кровяное давление, сердечную недостаточность, ожирение и многое другое.

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