

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

Все права защищены

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.