

Хроническое (длительное) воспаление связано с множеством негативных последствий для здоровья. В том числе с повышением риска развития хронических заболеваний. Один из лучших способов бороться с этим – включить в диету йогурт.

Согласно результатам одного исследования, у взрослых, которые регулярно ели йогурт, были ниже уровни воспалительных маркеров: интерлейкина-6 и С-реактивного белка. Вот несколько факторов, способствующих этому.

**Поддержание здоровья кишечника.** Как минимум 70% иммунной системы находится в кишечнике. Для поддержания его здоровья лучше всего включать в рацион продукты, содержащие много пробиотиков. Например, йогурт. Было доказано, что пробиотики уменьшают воспаление в организме.

**Защита слизистой оболочки кишечника.** Некоторые штаммы *Lactobacillus* усиливают выработку слизи и белков, которые связаны с барьером кишечника. Также пробиотики вырабатывают противовоспалительные соединения – короткоцепочечные жирные кислоты.



Getty Images. EatingWell design

**Улучшение чувствительности к инсулину.** Короткоцепочечные жирные кислоты, которые вырабатываются полезными бактериями в йогурте, помогают регулировать уровень сахара в крови, улучшить резистентность к инсулину у людей с диабетом 2 типа.

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