

Йогурт назвали лучшим молочным продуктом для поддержания уровня сахара в крови

Диетологи из всех молочных продуктов для здорового уровня сахара в крови отдают предпочтение именно йогурту. И вот с чем это связано.

**Содержит полезные для кишечника пробиотики.** Исследования показывают, что здоровый микробиом кишечника может улучшить регуляцию уровня сахара в крови. Была обнаружена связь между употреблением ферментированных молочных продуктов и снижением риска возникновения рака молочной железы и колоректального рака, диабета 2 типа, сердечно-сосудистых заболеваний, а также улучшением массы тела, здоровья костей, кишечника.

**Богат белком.** Из одной порции простого греческого йогурта вы можете получить от 15 до 20 г белка. Йогурт также помогает предотвратить скачки уровня сахара в крови.

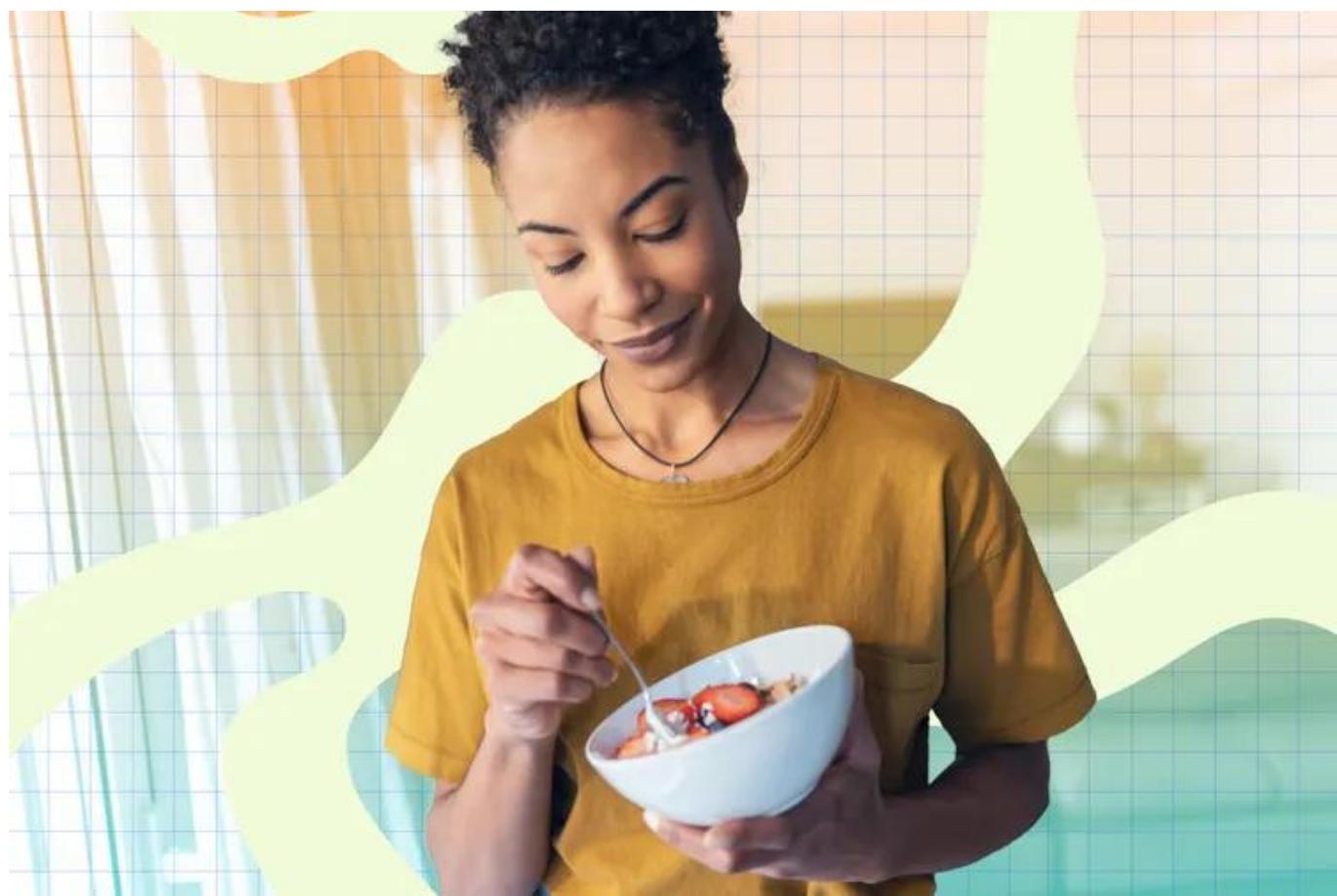


Image: Getty Images. EatingWell design

**Универсальная основа для сбалансированного питания.** Йогурт можно добавить в большое количество разных блюд.

Все права защищены

Йогурт назвали лучшим молочным продуктом для поддержания уровня сахара в крови

**Помогает регулировать аппетит.** В одном исследовании употребление 80 г ежедневно связано было со снижением вероятности развития диабета 2 типа на 14%.

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