

Безлактозное молоко может стать хорошим выбором, если у вас проблемы с перевариванием лактозы (сахара, который содержится в молочных продуктах). Однако у некоторых людей ежедневное употребление такого молока может вызвать нежелательные побочные эффекты.

Аллергическая реакция. Безлактозное молоко может вызвать аллергию у людей, страдающих аллергией на обычное молоко.

Расстройство пищеварения. Такая реакция может возникнуть у людей с чувствительностью к гуаровой камеди. Её добавляют в некоторые, но не во все виды безлактозного молока. Проверьте его состав перед покупкой.



vasiliybudarin / Getty Images

Повышение уровня сахара в крови. Ежедневное употребление большого количества безлактозных молочных продуктов может негативно сказаться на уровне глюкозы в крови.

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