



Включення молочних продуктів у свій раціон може допомогти в боротьбі із зайвою вагою. Такого висновку дійшла фахівець з Кертіньського технологічного університету Венді Чан Пінг Делфос, - повідомляє "The Times of India".

Вона порівняла ефект від трьох прийомів в день молочних продуктів таких як, йогурт, сир і знежирене молоко, з ефектом від п'яти прийомів даного типу продуктів, здійснюваних в рамках дванадцятитижневою низькокалорійною дієтою, наказаною страждаючим ожирінням людям. Результати виявилися вельми обнадійливими: люди, споживаючі п'ять доз молочних продуктів в день в рамках низькокалорійної дієти, більше втратили у вазі, а їх кров'яний тиск значно знизився, в порівнянні з тими, хто споживав три рази на день молочні продукти. Таким чином, включивши у свою низькокалорійну дієту молочні продукти, можна виграти значно більше.

Венді Чан Пінг Делфос відзначає: "Багато людей вірять, що для схуднення їм треба виключити багато продуктів зі свого раціону. До цих продуктів вони часто відносять і молочні, оскільки в них багато жирів. При цьому, молочні продукти можуть істотно збагатити раціон кальцієм, вітаміном D, протеїнами, адже багато низькокалорійних дієт грішать мізерністю корисних мікроелементів".