

Иногда худеющие отказываются от употребления молочных продуктов, руководствуясь соображениями, что те содержат много калорий. Но эта стратегия ошибочна. Йогурты помогают нашему телу сжигать жиры. А значит можно избавиться от жира, не угнетая мышечную массу.

Майкл Земель — профессор в области питания в Университете Теннесси – обнаружил, что люди, вооружившиеся йогуртом Yoplait в своей борьбе с лишним весом, похудели сильнее, чем те, кто просто меньше ел. Результаты йогуртоедов за 12 недель в среднем такие: минус 6 кг веса -результат лучше на 22%.

В исследовании команды Земеля участвовало 34 подопытных, страдающих ожирением. Их разделили на 2 группы. Первая просто сидела на низкокалорийной диете, употребляя на 500 калорий меньше, чем в «нормальной жизни» (молочные продукты ели 1 раз в день). Вторая жила в рамках той же диеты, плюс участники каждый день употребляли около 1100 мг кальция (3 порции йогурта).

Общее состояние тела участников оценили в начале и в конце 12-ти недельного опыта с помощью рентгеновской абсорбциометрии, и каждую неделю им замеряли вес и давление.

Доктор Земель рассказывает: мало того, что участники исследования теряют больше веса, их мышечная масса, несмотря на недоедание, уменьшалась в 2 раза медленнее. А ведь нежелательная потеря мышечной массы – самая большая угроза здоровью во время любой диеты.

### **Терять там, где надо!**

Обогащенная кальцием диета помогла участникам избавиться от 2,5 см в талии. Они потеряли на 81% больше внутреннего жира (расположен вокруг органов брюшной полости). Это самый вредный жир. Тучные люди, люди так называемой яблокообразной формы, больше подвержены риску сердечных заболеваний, диабета, инсульта и некоторых видов рака.

Успешное снижение веса должно требовать небольших изменений образа жизни, которые легко претворить в жизнь, — говорит доктор Джеймс Хилл из университета Колорадо, автор книги «Шагаем по диете». — Влияние йогурта на потерю веса вдохновляет. Ведь что может быть проще, чем выпить йогурт?

[Joomla SEO powered by JoomSEF](#)