

Το γιαούρτι συμβάλλει στην απώλεια λίπους

/ Ε



Το γιαούρτι, αναμφίβολα, αποτελεί ένα

από τα καλύτερα βοηθήματα σ' ένα πρόγραμμα απώλειας βάρους. Το γιαούρτι ικανοποιεί την ανάγκη για ένα υγιεινό σνακ, εύκολο και γρήγορο και παράλληλα αποτελεί εξαιρετική πηγή θρεπτικών συστατικών.

Περιέχει πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας, ασβέστιο, φώσφορο και βιταμίνες του συμπλέγματος Β, καθώς και ικανοποιητικές ποσότητες μαγνησίου, καλίου και βιταμινών Α και D.

Το ασβέστιο που προσφέρει στα οστά μειώνει τον κίνδυνο απώλειας οστικής πυκνότητας κατά τη διάρκεια της δίαιτας και έχει βρεθεί ότι το ασβέστιο που προέρχεται από τη διατροφή, επιδρά εναντίον της παχυσαρκίας.

Συγκεκριμένα, το ασβέστιο αυξάνει τη χρήση των λιπών από τα κύτταρα και μειώνει τη σύνθεση νέου λίπους. Χαμηλό ασβέστιο στον οργανισμό μπορεί να ευνοήσει την δημιουργία περισσότερων και μεγαλύτερων λιπωδών κυττάρων.

Επιπλέον, το γιαούρτι με χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά, συμβάλλει κατά τη διάρκεια της δίαιτας, στην απώλεια λίπους από τον οργανισμό και όχι μυϊκής μάζας. [\(περισσότερα...\)](#)