**Чем полезна простокваша для организма?**

Полезные свойства простокваши исследовал известный микробиолог и физиолог из России Илья Мечников. Он рекомендовал каждый день пить данный напиток, чтобы излечиться от многих заболеваний и прожить дольше.

Главным достоинством простокваши является легкая усвояемость. Поэтому ее можно пить людям любого возраста и даже беременным и кормящим мамам.

Польза простокваши для организма человека заключается в следующем:

* помогает справиться с дисбактериозом (особенно после приема антибиотиков), а также с другими заболеваниями ЖКТ, улучшает перистальтику кишечника;
* улучшает обмен веществ, помогает вывести токсины и шлаки с организма;
* помогает справиться с похмельным синдромом;
* помогает снизить уровень плохого холестерина в крови, а благодаря полиненасыщенным жирным кислотам улучшает состояние сердечнососудистой системы;
* используется как эффективное средство для восстановления организма после сильных инфекций и тяжелых заболеваний;
* восполняет запас кальция в организме.

Так как простокваша является некалорийным напитком, ее используют во время диет для похудения, а также в разгрузочные дни. Поэтому польза простокваши на ночь неоценима, особенно, если вам хочется есть перед сном, этот напиток станет полезной заменой калорийного ужина.

Этот давний напиток проверен временем, его польза неоценима. И даже если у вас есть непереносимость лактозы, употребляйте простоквашу, она станет для вас полноценной и полезной заменой молока.

Тем не менее стоит быть осторожным с употреблением простокваши тем, кто страдает заболеваниями в острой форме: гастритом, колитом, язвой, панкреатитом, желчнокаменной болезнью, гепатитом. Вред организму, а в частности пищеварительной системе, может причинить напиток, который простоял уже достаточно долго.

***Материал подготовила врач-гигиенист (заведующий санитарно-эпидемиологическим отделом) Кореличского районного ЦГЭ Бузюк Валентина Михайловна***

Обновлено17.11.2021