



Pięć powodów, dla których warto jeść nabiał

2022-07-04

Warto jeść nabiał! Przedstawiamy pięć powodów pokazujących, jak bardzo jest to niezbędne do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu.

Łatwo dostępne źródło pełnowartościowego białka

Nabiał dostarcza nam pełnowartościowego białka o korzystnym składzie aminokwasowym. Dla zwiększenia wartości odżywczych posiłku warto łączyć produkty mleczne z białkiem pochodzenia roślinnego.

Dobra cena

Nabiał to stosunkowo niedrogi element jadłospisu, który może stanowić składową każdego głównego posiłku, czy też szybkiej przekąski.

Dobre źródło wapnia

W szklance mleka znajdziemy aż 300 mg wapnia, co odpowiada realizacji dziennego zapotrzebowania na ten pierwiastek aż w 30%! Dodatkowo obecność laktozy oraz odpowiedni stosunek wapnia do fosforu korzystnie wpływa na jego biodostępność, a więc dobrze się przyswaja.

Probiotyki

Fermentowane produkty mleczne, takie jak kefir czy jogurt naturalny to świetne źródła probiotyków, które świetnie wpływają na mikroflorę jelitową. Co więcej, mogą być one w określonych ilościach dobrze tolerowane także u osób z nietolerancją cukru mlecznego.

Niskotłuszczowy nabiał zmniejsza ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2

Dlatego będzie cennym składnikiem jadłospisu osób zdrowych oraz tych, którzy zmagają się z insulinoopornością.