

## **Йогуртовые маски для лица работают? Поможет ли йогурт от похмелья? Многие считают йогурт панацеей. Я пошла к специалистам за правдой.**

Я выросла, веря, что йогурт обладает безграничными, граничащими с магией способностями. Моя мама сказала мне, что он может убрать прыщи или помочь при сложном приступе диареи. Он может восстановить истощенный арсенал полезных бактерий в желудке после курса антибиотиков. Помогло при потере памяти! Я подозревала, что некоторые из этих утверждений верны; к другим я была настроена скептически.

Поэтому я позвонила в социальные сети, чтобы узнать, не рассказывали ли им родители других людей подобные утверждения о йогурте. Как оказалось, существует удивительное количество легенд, связанных с йогуртом (и молочными продуктами в целом). С помощью экспертов и глубоких раскопок я изучила каждый из этих мифов о йогурте, чтобы выяснить, какие из них основаны на правде, а какие — просто фольклор.

## **Употребление йогурта помогает пищеварению.**

**ФАКТ.** Это относительно просто. «Известно, что полезные бактерии в йогурте влияют на моторику и поддерживают здоровье кишечника за счет образования короткоцепочечных жирных кислот, которые способствуют нормальному пищеварению», — объясняет доктор Рина Сангхави, детский гастроэнтеролог.

## **Йогурт может помочь очистить кожу.**

**ФАКТ (В ОСНОВНОМ).** «Есть *некоторые* предварительные исследования, показывающие, что йогурт может способствовать увлажнению кожи и успокаивать» при местном применении, — говорит Мариус Морариу, разработчик средств по уходу за кожей и соучредитель Tracie Martyn Beauty. Йогурт содержит витамины, которые могут увлажнять и разглаживать кожу, а содержащаяся в нем молочная кислота может отшелушивать и осветлять кожу. Йогуртовые маски для лица — это то, что нужно. Тем не менее, до сих пор нет единого мнения относительно того, приносит ли

употребление йогурта какие-либо преимущества для цвета лица.



**Все йогурты содержат живые и активные культуры.**

**МИФ.** В то время как весь йогурт производится с использованием живых и активных культур, которые помогают начать ферментацию,