

Употребление творога перед сном не только не приводит к увеличению массы тела, но и помогает снизить количество жира в организме. Об этом свидетельствуют данные, опубликованные в *British Journal of Nutrition*.

Ученые из Университета штата Флорида провели эксперимент, в ходе которого участники в возрасте от 20 лет съедали порцию творога за 30–60 минут до сна.

Выяснилось, что данный продукт оказывает положительное влияние на качество мышц, ускоряет обмен веществ и улучшает общее состояние здоровья.

Как отмечают ученые, это происходит благодаря казеину, медленно поступающему в организм и помогающему наладить стабильную подачу аминокислот. Он также увеличивает термический эффект пищи: организм расходует больше энергии в процессе пищеварения, что помогает сжигать калории даже во сне.