

## О пользе овсянки и кефира

Нарушение работы пищеварительной системы - первый признак неполадок в организме. Для нормализации работы ЖКТ, а также повышения общего уровня иммунитета, диетологи рекомендуют обратить внимание на два легкодоступных, но при этом весьма эффективных продуктов питания - кефир и геркулес.

**Кефир.** Проверенное временем средство, нормализующее пищеварение. Молочная кислота, содержащаяся в этом продукте, способствует усвоению жиров и белков. А это значит, что все лишнее не отложится на талии и бедрах. Лакто- и бифидобактерии помогают организму очиститься от шлаков и токсинов. Помимо всего прочего, кефир обладает ещё и мочегонным действием, поэтому будет полезен при отеках.

**Овсянка.** По мнению врачей, овсянку надо включать в рацион в обязательном порядке, особенно людям старше 40 лет. Геркулес - помогает снизить уровень вредного холестерина в крови, нормализовать обмен веществ, а также способствует расщеплению жиров в организме. Овсянка просто незаменима для тех, кто хочет похудеть - несколько ложек геркулесовой каши даст ощущение сытости на несколько часов! И, что ещё более важно, она нормализует пищеварение и борется с запорами.

