



Кефир и йогурт могут спасти от аллергии, выяснили тайваньские ученые. Все дело в том, что в кисломолочных продуктах содержатся вещества, снижающие уровень иммуноглобулинов, которые провоцируют возникновение аллергии.

Речь идет об **иммуноглобулине класса Е**, который в маленьких количествах защищает организм от инфекции, а в больших вызывает неадекватную реакцию организма на внешние раздражители.

Компоненты кисломолочных продуктов приводят в норму количество этих антител вне зависимости от того, повышено или понижено их содержание в организме.

Для того, чтобы провести нормальную профилактику аллергических заболеваний, по словам ученых, достаточно выпивать **всего стакан кефира в день**. Такая же доза может облегчить страдания тех, кто уже страдает аллергией.

[Источник](#)