Jogurty

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 2553 razy.

Już starożytni Egipcjanie,Turcy i Arabowie doceniali smak i walory zdrowotne jogurtów. Od kilku lat mamy na naszym rynku duży wybór jogurtów, choć nie wszystkie zasługują na tę nazwę. Warto zatem czytać dokładnie informacje na opakowaniach. Bardzo tanie jogurty raczej nie wyróżniają się najwyższą jakością. Najzdrowsze są te naturalne, ale np. dzieciom, bardziej smakują dosładzane, z dodatkiem kawałków najróżniejszych owoców. Lekarze i specjaliści - żywieniowcy zalecają spożywanie jogurtów dzieciom, alergikom, cierpiącym na dolegliwości układu pokarmowego i osobom starszym. Na naszym kontynencie moda na jogurty zaczęła się dopiero w tym stuleciu. Pierwsze jogurty owocowe pojawiły się w latach 60-tych w Szwajcarii. W Polsce jogurty stały się popularne, zwłaszcza w żywieniu dzieci. Obecnie ich produkcją zajmuje się ponad 50 zakładów mleczarskich. Konkurencja jest zatem spora. Każdy z producentów oferuje jogurty naturalne i z dodatkami przecierów lub kawałków najróżniejszych owoców. Nie wszystkich wytwórców stać jednak na drogie wideoklipy reklamowe, których koszty są wliczane w ceny wyrobów. Jogurty, które nie są intensywnie reklamowane, mogą być nie tylko tańsze, ale i lepsze. Jogurty są wytwarzane z mleka wysokiej jakości, zawierającego poniżej 100 tys. bakterii w jednym centymetrze sześciennym. Mleko jest pasteryzowane i zagęszczane, po czym dodaje się do niego specjalne bakterie fermentacyjne (termofilne paciorkowce i laseczki mlekowe). Nadają one jogurtom naturalnym specyficzny smak, zapach i trwałość . Przy produkcji jogurtów wykorzystuje się także bardzo pożyteczne mikroby zwane bifidobakteriami. Bifidobakterie najlepiej rosną w temperaturze ok. 37 stopni Celsjusza. Znakomicie rozmnażają się zatem wewnątrz ludzkiego ciała. Naturalny jogurt powinien mieć zwięzłą, stałą konsystencję - tak, by należało go jeść łyżeczką. Powinno się to osiągnąć dzięki właściwie przeprowadzonemu ukwaszaniu bakteriami mlekowymi. Nie wszystkie wytwórnie osiągają to bez stosowanie pektyn. Dodatek ten ułatwia uzyskanie galaretki jogurtowej. Ilość tłuszczu w mleku, stosowanym do wytwarzania jogurtów można zmniejszyć . Dzięki temu obniża się ich kaloryczność i zawartość cholesterolu. Naturalny, niskotłuszczowy jogurt zastępuje z powodzeniem śmietany i majonezy. Bakterie jogurtowe (pałeczki acidofilne i bifidobakterie) stanowią naturalny składnik mikroflory przewodu pokarmowego. Duża liczba (powyżej 10 mln w jednym mililitrze w ostatnim dniu przydatności do spożycia) i aktywność tych mikrobów ma niewątpliwie wpływ na prawidłową pracę przewodu pokarmowego. Spożywanie tzw. żywych jogurtów daje w efekcie duże korzyści zdrowotne. Nie wszyscy zdają sobie sprawę z tego, że leczenie antybiotykami powoduje niszczenie nie tylko bakterii chorobotwórczych, lecz również tych pożytecznych.

Podczas kuracji antybiotykowej i po niej zalecane jest spożywanie jogurtów, które osłaniają przed niekorzystnymi skutkami spożywania leków tej grupy. Bakterie jogurtowe hamują rozwój wielu szkodliwych zarazków w jelitach, m.in. wywołujących salmonellozy, czerwonkę, zapalenia i wrzody żołądka oraz dwunastnicy. W opinii wielu lekarzy, systematyczne spożywanie jogurtów zapobiega gromadzeniu się rakotwórczych związków azotu w przewodzie pokarmowym. Jogurty regulują ponadto poziom kwasoty żelaza, ułatwiają wchłanianie żelaza (ważne dla dzieci zagrożonych anemią), obniżają poziom cholesterolu i wzmacniają odporność organizmu na choroby. W jogurtach mamy wiele składników mineralnych, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowanie organizmu. W 100 gramach jogurtu znajduje się od 155 do 170 miligramów wapnia - stanowi to ok. 20 procent zapotrzebowania organizmu dziecka na ten pierwiastek. Więcej wapnia mamy w jogurtach tłustszych. Warto pamiętać , że pierwiastek ten jest łatwiej przyswajalny z jogurtu niż z mleka. Jogurty są również cennym źródłem białka, łatwo przyswajalnego nawet przez osoby mające alergię na mleko. Najbardziej wartościowe jogurty, te z "żywymi kulturami" bakterii, nadają się do spożycia przez 2-3 tygodnie. Jogurty z "żywymi kulturami bakterii" muszą być przechowywane w temperaturze 2-6 stopni Celsjusza. W wyższej temperaturze, bardzo szybko się psują. Nie powinniśmy ich zatem kupować w bazarowych budkach, w których nie ma urządzeń chłodniczych. W sklepach oferowane są także jogurty termizowane (konserwowane przez podgrzewanie w wysokiej temperaturze). Termin ich przydatności do spożycia wynosi do 3 miesięcy od daty produkcji. Nie zawierają one jednak pożytecznych, żywych bakterii, które giną w procesie konserwacji. Są one po prostu słodkimi deserami. (na podst. "Sztandaru Młodych")

Pili go już starożytni Egipcjanie cztery tysiące lat przed naszą erą. Od nich powędrował do wszystkich krajów Morza Śródziemnego. Na początku naszego stulecia jogurt w Europie sprzedawano w aptekach. Wyprodukowali go na większą skalę Hiszpan, Isac Carasso, który nazwał swe jogurty od imienia syna Daniela - "Danone". Wapń, niezbędny budulec naszych kości najlepiej jest przyswajalny z mleka, ale co czwarty mieszkaniec Europy nie toleruje laktozy, cukru mlecznego. Wszyscy za to dobrze trawimy jogurt, w który zamieniają mleko bakterie powodujące fermentację. Jogurt ułatwia syntezę witamin w organizmie i wspomaga układ odpornościowy. Szklanka napoju zaspokaja 35 proc. dziennego zapotrzebowania organizmu na wapno i 20 proc. na proteiny. Ułatwia on również wchłanianie żelaza, odtruwa organizm z toksyn. Jogurt obniża poziom cholesterolu, pomaga przy zaparciach, wzdęciach, niedokwaśności żołądka, stanach zapalnych jelit, dobrze wpływa na wydzielanie żółci i soków trawiennych, chroni przed rakiem. Dziś ponad 30 proc. ludzi na całym świecie pije jogurty. Jogurty naturalne /50 kcal w

100 g/ wypierają śmietanę,majonez i tłuste sosy. Nowością na polskim rynku są biojogurty z biobakterjami. Biobakterje ułatwiają m.in. przyswajanie pokarmu.