Jogurt to nasze zdrowie

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 2972 razy.

Jogurt pojawił się w Europie na początku tego stulecia. Początkowo można było go kupić tylko w aptekach. Dopiero w latach 60-tych, gdy Szwajcarzy wpadli na pomysł,aby dodać do jogurtu naturalnego zmiksowane owoce, świat opętała jogurtowa pasja.I nic dziwnego. Szklanka tego napoju to dzienna dawka wapnia. Wiele osób jest uczulonych na mleko. Składniki odżywcze występujące w mleku można dostarczyć organizmowi właśnie poprzez jogurt.

Jogurtowi zawdzięczamy wspaniałe zdrowie i długowieczność - tak twierdzą naukowcy. Jogurt obniża poziom cholesterolu, łagodzi stresy, podnosi odporność organizmu oraz chroni żołądek przed zakażeniem i rakiem. Jest także pomocny na zaparcia, stany zapalne żołądka i uporczywe wzdęcia. Z badań wynika, że jogurt zawiera bakterie, które powodują samooczyszczanie się organizmu z bakterii powodujących różne choroby.

Jogurtem możemy zastąpić śmietanę przy przygotowaniu różnych sałatek, np. z cykorii. Dietetycy zalecają także stosowanie jogurtu zamiast majonezu. Typowym sosem z jogurtu są greckie tzatziki.

P.S.

Brawo, to jest b. dobre.
Nadesłał(a):stan 2006-04-30 19:04:51