

---

# Jogurt to nasze zdrowie

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2998 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 śmietaną 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