Jogurty - pochwała bakterii

Dodano: 2009-12-06 11:45:22
Język: Polski
Odwiedzono: 1432 razy.

Jogurt znany jest od tysięcy lat, jednak dopiero w XX wieku naukowcy stwierdzili, że jest bardzo zdrowy. Niektórzy twierdzą, że nawet zdrowszy od mleka.

Jogurt to zagęszczone mleko poddawane fermentacji poprzez bakterie fermentacji mlekowej (laseczki mlekowe i termofilne paciorkowce). Sama nazwa jogurt wywodzi się z tureckiego słowa "ja-urt", co znaczy kwaśne mleko. Na długo przed Turkami jogurtem zajadali się przedstawiciele innych nacji - cztery tysiące lat przed naszą erą jadano go w starożytnym Egipcie.
Jeszcze na początku XX wieku jogurt sprzedawano w aptekach, dopiero w tym czasie dowiedziano się także, w jaki sposób mleko przeistacza się w jogurt. W Europie moda na jedzenie jogurtu zaczęła się w latach 20. i 30. w Szwajcarii. Prawdziwy przełom nastąpił jednak w latach 60., kiedy szwajcarska mleczarnia wypuściła na rynek pierwszy jogurt owocowy. Od tamtej pory sprzedaż tego mlecznego produktu rośnie. Przeciętny Polak wciąż jednak je bardzo niewiele jogurtu - niespełna 4 kg rocznie. Dla porównania, mieszkańcy krajów Unii Europejskiej spożywają w ciągu roku ponad cztery razy więcej jogurtu.

Niskokaloryczny, lekko strawny

Zaletą jogurtu jest to, że zawiera on niewiele tłuszczu, dużo wapnia i bardzo dużo białka. Jest bogaty w fosfor, witaminy z grupy B, witaminę A, zawiera śladowe ilości witaminy C. Dzięki swoim właściwościom ułatwia syntezę witamin w organizmie, wspomaga układ odpornościowy, ułatwia wchłanianie żelaza i odtruwa organizm z toksyn. Jest niskokaloryczny, lekkostrawny, dobrze wpływa na układ pokarmowy. Obniża poziom cholesterolu, łagodzi stresy, podnosi odporność organizmu, a nawet chroni żołądek przed zakażeniem i rakiem. Jest jeszcze jedna ważną cecha jogurtu - dostarcza witamin i składników mineralnych kosztem niewielkiej ilości energii, dlatego mogą go jeść także osoby dbające o linię.

Truskawka, brzoskwinia, wiśnia

Przewagą jogurtu nad mlekiem jest wyższa zawartość wapnia. Jedna czwarta litra pokrywa 50 proc. zapotrzebowania na wapń u dorosłego, a u dziecka 30 proc. (mleko odpowiednio 40 i 25 proc.). Dlatego jogurt polecany jest dzieciom w wieku dojrzewania, kobietom w okresie menopauzy i osobom starszym zagrożonym osteoporozą. Jogurt jest także łatwiej strawny niż mleko, dlatego powinny go jeść osoby, które mają problemy z przyswojeniem laktozy - cukru mlecznego.
W sklepach można kupić jogurty o różnych smakach, np. naturalnym, śmietankowym, truskawkowym czy bananowym. W Polsce najchętniej jadane są jogurty truskawkowe, brzoskwiniowe i wiśniowe. Jogurty różnią się także zawartością tłuszczu - są jogurty typu light (0 proc. tłuszczu, ok. 80 kcal), klasyczne (ok. 2 proc. tłuszczu i ok. 100 kcal) oraz kremowe (zaw. tłuszczu ok. 4 proc., kaloryczność - 130 kcal). Od niedawna producenci proponują tzw. drinki jogurtowe o konsystencji owocowych koktajli. W sklepach jest też cała gama produktów na bazie jogurtów - sosy, lody czy słodkie batony.

Nadesłał: ANNA KRĘŻLEWICZ, jakaś gazeta <>