# Jogurt – uzdrawiający pokarm

**Jogurt to nie tylko idealny dodatek do wielu dań, ale także prawdziwie zdrowa dawka energii, białka i wapnia.**

## Co jemy

Pasteryzowane mleko, do którego dodano żywe kultury bakterii dla fermentacji. Gdy produkt osiągnie żądaną kwaśność, fermentacja zostaje przerwana przez ochłodzenie jogurtu. Bakterie zużywają prawie całą laktozę (cukier mleczny) zawartą w mleku – dlatego osoby z nietolerancją laktozy zwykle bez przeszkód mogą pić jogurt. Jogurt zawiera tyle samo tłuszczu co mleko, z którego jest zrobiony. Niektóre jogurty zagęszcza się pektyną lub żelatyną.

ZAWARTOŚĆ
białko
wapń
witamina A
witaminy z grupy B
cynk
fosfor

## Właściwości lecznicze

Jogurt jest doskonałym źródłem wapnia, lecz jego prawdziwa siła leży w dobroczynnych bakteriach, zwanych probiotykami, które hamują rozwój szkodliwych bakterii w przewodzie pokarmowym. Jest wiele „złych” bakterii, które mogą wywołać dolegliwości żołądkowo-jelitowe i inne kłopoty zdrowotne. Większe spożycie jogurtu pozwala złagodzić choroby zapalne jelit, wrzody żołądka, infekcje dróg moczowych, drożdżakowe zakażenia sromu. Zawarte w jogurcie „dobre” bakterie są niezwykle przydatne, gdy zażywamy antybiotyki, które niszczą w przewodzie pokarmowym wszystkie bakterie – złe i dobre.

Probiotyki wytwarzają również substancje wzmacniające układ odpornościowy i naturalne antybiotyki, które pomagają zmniejszyć ilość niewłaściwych bakterii w jelitach.

# Dla zdrowia

Na etykiecie jogurtu, wśród innych żywych kultur, szukajmy nazwy Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium bifidum i Streptococcus thermophilus.

# Ile zjeść

1 szklankę odtłuszczonego lub niskotłuszczowego jogurtu z żywymi kulturami bakterii dziennie.

# Jak kupować

Wybieramy jogurt niskotłuszczowy i niesłodzony, zawierający żywe kultury bakterii. Powinien być jak najświeższy. Im dłużej stoi w lodówce oraz im bardziej jest pasteryzowany, tym mniej zawiera żywych bakterii.

# Trzy dobre pomysły

1) Podgrzany jogurt może się zwarzyć, jeśli więc dodajemy go do gorącej potrawy, lepiej go zmieszać z łyżką mąki lub skrobi kukurydzianej, a następnie zdjąć garnek z kuchenki i wlać jogurt.
2) Większość jogurtów czekoladowych nie zawiera tyle żywych bakterii co jogurt naturalny. Dlatego najlepiej samemu dodać kakao i odrobinę cukru do odtłuszczonego lub niskotłuszczowego jogurtu naturalnego.
3) Panierując wieprzowinę, kurczaki lub ryby bułką tartą, zamiast jaj możemy użyć jogurtu. Należy przygotować ok. 230 g jogurtu na pół kilograma mięsa.

Fot. Adobe Stock