Korzyści zdrowotne z picia napojów jogurtowych i mlecznych

Ich wpływ na zdrowie zależy od składu, należy więc uważnie czytać informacje na etykietach.

„Żywy”, niepasteryzowany jogurt zawiera bakterie probiotyczne, które przywracają równowagę bakterii jelitowych i podnoszą odporność.
Produkty wzbogacane probiotykami mają pewne zalety, lecz z analizy rzekomych właściwości prozdrowotnych wynika, że w dużej mierze kryje się za nimi reklama i marketing. Niektóre napoje to prawie nic więcej niż rozwodnione jogurty z dodatkiem substancji smakowych i słodzików.
Napojów zawierających dużo cukru, łącznie z fruktozą i modyfikowaną skrobią kukurydzianą, lepiej unikać.
Napoje zawierające przyjazne bakterie zapewniają równowagę bakterii jelitowych, lecz trzeba je spożywać codziennie, żeby naprawdę odczuć ich korzystne działanie.

Do egzotycznych probiotyków należą:
Ajran to mieszanka jogurtu z wodą z dodatkiem soli i czasami świeżej mięty; wywodzi się z Turcji. Doskonale orzeźwia w upalne dni.
Kefir to bogaty w enzymy napój ulegający fermentacji otrzymywany z mieszanki bakterii, drożdży, białka, lipidów oraz cukrów i zazwyczaj mleka. Zawiera zdrowe bakterie zwykle nieobecne w jogurcie, które mogą ponownie „zasiedlić” układ trawienny. Lepiej unikać produktów z wysoką zawartością cukru i sztucznych dodatków.
Lassi to jogurt rozcieńczony wodą (lub mlekiem w indyjskim stanie Pendżab). Często dodaje się do niego soli, lecz może być również dosmaczany cukrem, wodą różaną, miodem, owocami i przyprawami. Pyszne mango lassi otrzymamy z mango zmiksowanego

z wodą i „żywym” jogurtem.

Koktajl mleczny może być cennym składnikiem zdrowej diety, ponieważ dostarcza białka, wapnia i witamin obecnych w mleku oraz substancji odżywczych znajdujących się w owocach. Można go przygotować w domu z dodatkiem różnych owoców, wanilii i przypraw. W kupnych koktajlach może nie być mleka, natomiast często zawierają dużo tłuszczów i cukrów oraz sztucznych dodatków.

Fot. Adobe Stock