

Как выбрать йогурт?



Настоящую пользу организму может принести только натуральный йогурт, содержащий живые бактерии.

Йогурт – один из самых популярных кисломолочных продуктов. Его любят и дети, и взрослые, его включают в диеты и используют в косметологии. Однако не все йогурты, представленные на полках магазинов, способны принести пользу организму. Большинство из них проходят термическую обработку и становятся бесполезными для здоровья.

Настоящую пользу организму может принести только натуральный йогурт, содержащий живые бактерии.

Польза йогурта определяется полезными свойствами молока, используемого для его приготовления. Данный продукт имеет особенности – это живые бактерии, которые делают его уникальным. Бифидо- и лактобактерии способны сдерживать рост вредоносных бактерий, являющихся причиной многих заболеваний. Они нормализуют микрофлору кишечника, нейтрализуют вредное влияние нитритов. Благодаря этому живой йогурт помогает в борьбе с дисбактериозом и проблемами ЖКТ.

Кроме того, йогурт, в отличие от молока и других молочных продуктов, не вызывает реакции у людей с аллергией на лактозу. Живые бактерии перерабатывают почти всю лактозу и выделяют вещества, способствующие усваиванию продукта, а также улучшают процесс пищеварения в принципе.

Кроме того, йогурт поможет улучшить иммунитет, так как бактерии стимулируют клетки крови, борющиеся с инфекциями, и заставляют организм активно вырабатывать белок интерферон, который является естественной защитой организма.

Польза йогурта не ограничивается содержанием живых бактерий. В этом продукте много полезных веществ. В его состав входят витамины РР, С, А и почти все витамины группы В, натрий, калий, фтор, цинк, железо, магний, фосфор, кальций, моно- и дисахариды, органические кислоты и насыщенные жирные кислоты. Такой состав йогурта делает его ценным продуктом, который должен присутствовать в рационе взрослых и детей.

При выборе йогурта обратите внимание на:

Упаковку – там должны быть указаны все данные (наименование, состав, дата изготовления и срок годности и т. д.).

Срок годности – чем он короче, тем натуральнее йогурт.

Место хранения – продукт должен быть в специальных холодильных витринах с температурой ниже +6 °С.

Состав – там не должно быть «лишних» ингредиентов.

Как выбрать йогурт

На упаковке должно быть указано:

- наименование;
- состав;
- срок годности;
- количество продукции;
- дата изготовления;
- пищевая ценность;
- изготовитель.

В составе не должно быть:

- ✗ консервантов;
- ✗ ароматизаторов, "идентичных натуральному";
- ✗ стабилизаторов;
- ✗ загустителей;
- ✗ красителей.

Не покупайте йогурт, если:

- ✗ упаковка вскрыта или повреждена;
- ✗ информация на упаковке размыта.

Обращайте внимание на название продукта:

- + "йогурт";
- ✗ "йогуртер"*;
- ✗ "йогуртовый десерт"*.

Обратите внимание на срок годности

Чем меньше срок годности, тем выше вероятность, что в составе йогурта нет консервантов.

Место хранения

Продукт должен храниться в оборудованных термометром холодильных витринах при температуре ниже +6 °С.



* Не обладающий полезными свойствами йогурта десерт или молокосодержащий продукт.