

Jogurt - samo zdrowie



Jedną z najczęściej spożywanych form nabiału przez Polaków jest jogurt. Szeroka różnorodność smaków powoduje, iż każda osoba znajdzie coś dla siebie – czy to z dodatkami w postaci płatków czekoladowych czy z musem wiśniowym. Niestety w przypadku diety stosowanie tego typu przekąsek może odbić się na wadze. Warto zatem na stałe wprowadzić do jadłospisu jogurty naturalne.

Zawarte w jogurtach naturalnych białka i tłuszcze są bardzo dobrze trawione, a duże ilości wapnia i żelaza znacznie lepiej przyswajalne. Ponadto tego typu nabiał zawiera witaminy B i bardzo małą ilość cukrów – laktozy.

Na etapie produkcyjnym bardzo często producenci dodają do nich żywe kultury bakterii, które odznaczają się korzystnym wpływem na cały organizm człowieka. Stanowią one nie tylko bogate źródło witamin i mikroelementów, lecz także nie przyczyniają się do zaburzeń żołądkowo-jelitowych, jak to może mieć w przypadku napoi mlecznych niefermentowanych.

Lekarze oraz dietetycy zgodnie zalecają jedzenie jogurtów w przypadku:

-
- zatruc pokarmowych i infekcji,
 - nadmiernego poziomu złego cholesterolu,
 - biegunki wywołanej działaniem antybiotyków,
 - złego trawienia laktozy przez organizm,
 - schorzeń geriatrycznych,
 - obniżonej odporności organizmu.

Wszelkiego typu jogurty naturalne to nie tylko wartościowy posiłek, lecz przede wszystkim bardzo smaczny. W wielu przypadkach może on zastąpić słodkie smakołyki, które bezpośrednio przyczyniają się do zwiększenia masy. Zjedzenie jednego jogurtu powoduje, iż do organizmu zostaje wprowadzona stosunkowo niewielka ilość kalorii, przy jednoczesnym efekcie zapełniania żołądka. Z całą pewnością warto jogurty naturalne stosować również w przypadku gotowania. Zalecane jest to przede wszystkim w czasie stosowania diety, ponieważ zawierają znacznie mniej tłuszczu niż chociażby śmietana.

[Zespół redakcyjny](#)
