

Чем больше живых бактерий в йогурте - тем он полезнее. Важнейший показатель, который характеризует качество



йогурта, - это количество молочнокислых бактерий в нем.

Йогурт можно делать не только из коровьего молока. Истории известны кисломолочные напитки, сделанные на молоке буйволиц, коз, овец, лошадей, яков и даже верблюдиц.

Жители Финляндии - рекордсмены по употреблению йогурта. Каждый финн употребляет больше 35 кг этого продукта в год и именно в Финляндии производится наибольшее количество йогурта — 37% от мирового объема. Но вкусовые приоритеты жителей разных стран отличаются, например, в Италии самый популярный вкус йогурта - кофейный, во Франции – лимонный, а в Великобритании



СП ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония»
г.о. Отрадный Самарской области
«Детский сад № 13»

Все о пользе Йогурта

**Йогурт вкусный с ежевикой,
С вишней, с дыней и клубникой.
Только самый мой любимый**



СП ГБОУ гимназии
«ОЦ «Гармония»
г.о. Отрадный
Самарской области
«Детский сад № 13»

Адрес:

Самарская область, г. Отрадный, ул.
Советская, д. 76-А

Телефон:

8(84661)3-35-10

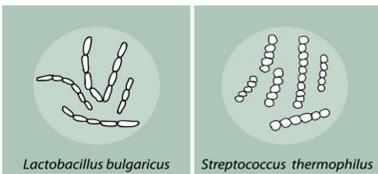
Храмкова Светлана Николаевна

Все о пользе йогурта

Первобытный йогурт появился в бурдюке. Историки соглашаются с тем, что йогурт возник в результате хранения молока примитивными методами в теплом климате. Одна из версий предполагает, что турецкие овцеводы впервые превратили молоко в йогурт еще 3000 г до н.э. Они перевозили молоко в бурдюках - емкостях, изготовленных из желудков животных. Молоко, сохраненное таким образом, скисало и превращалось в йогурт. А овцеводы со временем заметили, что скисшее молоко сохраняется дольше, и начали преднамеренно смешивать его со свежим. Кстати, слово «йогурт» происходит от турецкого «yogurt», что переводится как «долгая жизнь».



Настоящий йогурт – тот, над которым поработали термофильный стрептококк и



болгарская палочка. Именно эти бактерии делают йогурт йогуртом.

Войны Чингисхана во время длительных военных походов добавляли йогурт в основной рацион питания.

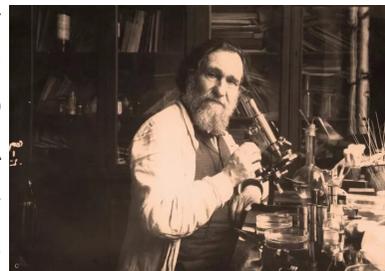


Основатель Монгольской империи заставлял воинов личной гвардии пить кумыс - кисломолочный продукт из кобыльего молока, который имеет много общего с йогуртом. Для его производства даже держали специальный табун «дойных кобыл». Чингисхан был убежден, что кумыс - это залог не только здоровья, но и храбрости его

Раньше йогурт использовали в качестве бью средства. Йогурт - не только здоровый завтрак, но и крем для лица. Он имеет большое количество молочной кислоты, которая может очищать и осветляет кожу. Молочная кислота в паре с витаминами D и B12 могут удалять отмершие клетки кожи и ослаблять пигментацию. Поэтому в Древней Индии йогурт использовался в качестве естественного увлажняющего средства для восстановления сухой кожи. А кто-то и до сих пор использует его как крем.



В мире впервые узнали о йогурте благодаря исследованиям долголетия Ильей Мечниковым. Нобелевский лауреат исследовал долгожителей Болгарии и узнал, что люди, которые прожили более 100 лет, употребляли йогурт в большом количестве. Труды Мечникова заинтересовали Исаака Карассо, поскольку его сын страдал от проблем с кишечником. Исаак учредил компанию Danone после того, как ознакомился с гипотезой Мечникова о том, что болгарская палочка в йогурте хорошо влияет на пищеварение. А лаборатория, в которой работал Илья Мечников, стала главным поставщиком болгарской палочки для йогуртов.



В 1919 году Исаак Карассо стал продавать йогурты в Европе. Своему продукту он дал название Danone, что буквально означает «маленький Даниэль», - в честь сына. Вначале йогурты продавали по рецепту врача - как лекарство, его назначали детям при расстройствах кишечника. Еще одна причина, почему йогурты тогда распространялись через сети аптек: по профессии Исаак Карассо был врачом, а поэтому с таким способом продажи он был больше знаком. К тому же, в то время выводить новые пищевые продукты на рынок было рискованно, зато аптечные препараты пользовались спросом.



Йогурт содержит меньше лактозы, чем молоко. Кроме того, лактоза в йогурте уже ферментированная бактериями и организму легче ее усвоить. Поэтому йогурт можно употреблять даже людям с лактазной недостаточностью.

