

Γιαούρτι και η σημασία του στον οργανισμό

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μελέτες που έγιναν στο πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ έδειξαν πως το γιαούρτι βοηθά ενάντια στον διαβήτη τύπου 2. Περίπου η κατανάλωση 28 γραμμαρίων ημερησίως μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη κατά 18%. Αυτό ευσταθή αφού άλλες προηγούμενες μελέτες έδειξαν πως το ασβέστιο, μαγνήσιο και κάποια λιπαρά οξέα που βρίσκονται στα γαλακτοκομικά προϊόντα μειώνουν το κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη και αυτό οφείλετε επίσης και στα προβιοτικά που βρίσκονται στο γιαούρτι. Το γιαούρτι επίσης μειώνει τις πιθανότητες εμφάνισης παχυσαρκίας, βοηθά στο δέρμα και στα μαλλιά, στην γονιμότητα και δρα ενάντια του καρκίνου.

Πρώτα όμως πρέπει να πούμε τι είναι το γιαούρτι και πως παρασκευάζεται...

Είναι ένα γαλακτοκομικό προϊόν που δημιουργείτε μετά την ζύμωση του γάλακτος με βακτήρια «οξυγαλακτικά». Αυτά τα βακτήρια είναι γαλακτικού βακίλλου και γαλακτικού στρεπτόκοκκου τα οποία δημιουργούν το γιαούρτι.

Το γιαούρτι είναι ένα εξαιρετικό τρόφιμο με πληθώρα από θεραπευτικές επιδράσεις στον οργανισμό. Είναι άριστη πηγή ζωικών πρωτεϊνών με υψηλή

βιολογική αξία και είναι πιο εύπεπτο από το γάλα λόγω της ζύμωσης του κατά την διάρκεια παρασκευής του. Περιέχει επίσης φώσφορο, βιταμίνες συμπλέγματος Β, κάλλιο, βιταμίνη Α και βιταμίνη D. Μειώνει την χοληστερίνη στο αίμα αν καταναλώνεται σε σωστές ποσότητες και επίσης έχει καλύτερη απορρόφηση στον οργανισμό ιδιαίτερα σε άτομα που παρουσιάζουν αλλεργία ή δυσανεξία στην λακτόζη γιατί μειώνεται το ποσοστό λακτόζης κατά 20-30% κατά την μετατροπή του γάλακτος σε γιαούρτι. Η πέψη του γιαουρτιού γίνεται πολύ πιο εύκολα παρά από άλλα τρόφιμα και ιδιαίτερα από το γάλα που χρειάζεται αρκετή ώρα για να χωνευτεί.

Το γιαούρτι περιέχει λακτόζη το οποίο σε ένα ποσοστό μετατρέπεται σε γαλακτικό οξύ όταν ζυμωθεί, με αυτή την διαδικασία παραμένει θρεπτικό αλλά παράλληλα και διαιτητικό. Περιέχει μεγάλη ποσότητα ασβεστίου και έτσι περίπου 250 γραμμάρια γιαουρτιού καλύπτουν περίπου το 50% της ημερήσιας ανάγκης του ανθρώπινου οργανισμού.

Το γαλακτικό οξύ τονώνει την κινητικότητα του εντέρου αυξάνει την καζεΐνη στον οργανισμό και βοηθά στην καλύτερη απορρόφηση ασβεστίου στο έντερο.

Τα βακτήρια του γιαουρτιού προστατεύουν το σώμα από διάφορα παθογόνα βακτήρια που μπορούν να βλάψουν τα έντερα και προκαλέσουν σοβαρά προβλήματα εντεριτίδων. Δυναμώνουν το ανοσοποιητικό σύστημα, προκαλώντας εντερικά αντισώματα ιδιαίτερα σε άτομα που παίρνουν αντιβιοτικά.

Είναι ένα προϊόν εξαιρετικό για παιδιά αφού βοηθά στην σωστή οστική τους ανάπτυξη καθώς επίσης πολύ ευεργετικό στα άτομα της τρίτης ηλικίας. Γενικότερα είναι ένα θαυμάσιο προϊόν για όλα τα ηλικιακά στάδια. Αποτελεί ένα ελαφρύ γεύμα, ένα υγιεινό απογευματινό σνακ, ένα πλούσιο πρόγευμα ανάλογα με τις προτιμήσεις του κάθε ατόμου ξεχωριστά.

Γράφει η Νικόλ Στυλιανού Εγγεγραμμένη Διαιτολόγος Διατροφολόγος U.S.A

CDR Certified in Childhood and Adolescent Weight Management Approved by the American Dietetics Association.

Sports Nutrition Expert Rating U.S.A

Level 2 Award in Food Safety in Catering from Royal Society of Public Health
(Robert Gordon University, Scotland, U.K)

Πηγή: cytoday.eu