

Автор: А. Песенко, инструктор-валеолог отделения общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Йогурт - это популярный продукт, который не только вкусен, но и полезен для здоровья. Он получается путем ферментации молока – это процесс, при котором молочный сахар превращается в молочную кислоту с помощью специальных бактерий, что придает йогурту характерный вкус и текстуру.

Одним из главных преимуществ йогурта является его способность поддерживать здоровую микрофлору в кишечнике. Йогурт содержит пробиотики, которые являются полезными бактериями, способными улучшить пищеварение и укрепить иммунную систему. Регулярное употребление йогурта помогает уравновесить микробиом кишечника, что в свою очередь может снизить риск развития различных заболеваний, таких как запоры, диарея и воспалительные процессы.

Кроме того, йогурт является отличным источником кальция, который необходим для здоровых костей и зубов. Он также содержит белок, который является строительным материалом для нашего организма. Белок в йогурте легко усваивается организмом и является важным питательным веществом для роста и восстановления клеток.

Еще одним полезным свойством йогурта является его способность улучшать пищеварение. Пробиотики, содержащиеся в йогурте, помогают улучшить работу кишечника и снизить риск развития синдрома раздраженного кишечника. Они также могут помочь уменьшить вздутие и газообразование, что особенно полезно для людей с проблемами пищеварения.

Также йогурт может быть полезен для поддержания здорового веса. Он содержит меньше калорий, чем многие другие молочные продукты, и может быть хорошей

альтернативой более калорийным десертам. Кроме того, йогурт содержит белок и клетчатку, которые могут помочь удержать чувство сытости на более продолжительное время.

Однако необходимо быть осторожным с йогуртом, содержащим добавки. Многие из них содержат добавленный сахар, искусственные красители и ароматизаторы, а также другие неестественные ингредиенты. Потребление таких йогуртов может быть вредным для здоровья, особенно для людей, страдающих сахарным диабетом. Поэтому рекомендуется выбирать натуральные и без добавок варианты йогурта, чтобы получить максимальную пользу для здоровья. Если вам нравится сладкий вкус йогурта, можно добавить свежие фрукты или мед вместо сахара.

Регулярное употребление йогурта может стать простым и вкусным способом позаботиться о своем здоровье.