9 Μαΐου 2013

Όλα όσα θέλετε να γνωρίζετε για το γιαούρτι!

/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις

Το γιαούρτι είναι ένα ιδιαίτερα

διαδεδομένο τρόφιμο, το οποίο το βρίσκουμε σχεδόν σε κάθε κουζίνα και έχει πολλές χρήσεις. Τρώγεται ως πρωινό, ως σνακ με λίγο μέλι, ενώ χρησιμοποιείται ευρέως στη μαγειρική και τη ζαχαροπλαστική.

Παρακάτω, δίνονται απαντήσεις σε κάποιες από τις απορίες που λίγο πολύ έχουμε όλοι σχετικά με αυτήν την τροφή:

1) Ποια είναι η διατροφική του αξία;

Το γιαούρτι μας δίνει όλα τα θρεπτικά συστατικά του γάλακτος: πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λιπαρά, ασβέστιο, φώσφορο, άλλα μέταλλα και ιχνοστοιχεία και βιταμίνες Α και του συμπλέγματος Β.

2) Είναι πράγματι τόσο καλό για την υγεία μας;

Αρχικά, μας δίνει ασβέστιο και φώσφορο, όπως και τα υπόλοιπα γαλακτοκομικά προϊόντα, οπότε είναι πολύ σημαντικό για την υγεία των οστών και των δοντιών μας. Επίσης, χάρη στους μικροοργανισμούς που περιέχει, δρα προστατευτικά για το έντερο, δεδομένου ότι είναι πλούσια πηγή προβιοτικών. Επιπλέον, σύμφωνα με έρευνες που έχουν γίνει, φαίνεται να βοηθάει στην απώλεια βάρους, να ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, αλλά και να προφυλάσσει από κάποιες μορφές καρκίνου (π.χ. της ουροδόχου κύστης).

3) Είναι παχυντικό;

Όσον αφορά τα λιπαρά που περιέχει το γιαούρτι, αυτά αναγράφονται στη συσκευασία και μπορεί να είναι από 0% έως 10%. Οι θερμίδες που μας δίνει ένα λευκό γιαούρτι (όχι επιδόρπιο) κυμαίνονται από 80 έως 180 σε κάθε κεσεδάκι (240 γρ.). (περισσότερα...)