14 Απριλίου 2026

Δημοσιογράφοι του New York Times έκαναν εκτενή έρευνα για το ελληνικό γιαούρτι

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία / Γενικά Θέματα / Ειδήσεις και Ανακοινώσεις



Ρώτησαν και έμαθαν περισσότερα για αυτόν τον διατροφικό «θησαυρό».

Το ελληνικό γιαούρτι αποτελεί βασικό στοιχείο της μεσογειακής διατροφής εδώ και αιώνες. Αυτό το παχύρρευστο, κρεμώδες είδος γιαουρτιού παρασκευάζεται με την αφαίρεση του ορού γάλακτος.

Αν και για πολλούς αποτελεί αναπόσταστο κομμάτι του πρωινού γεύματος ή ακόμη και του βραδινού, ελάχιστοι γνωρίζουν πόσο ωφέλιμο είναι για τον ανθρώπινο οργανισμό.

Οι συντάκτες του New York Times μίλησαν με διατροφολόγους και ρώτησαν να μάθουν περισσότερα για αυτόν τον διατροφικό «θησαυρό».

Είναι πλούσιο σε πρωτεΐνη

Η αφαίρεση του ορού γάλακτος οδηγεί σε ένα πιο συμπυκνωμένο προϊόν, κάνοντας το ελληνικό γιαούρτι πιο πλούσιο σε πρωτεΐνη από το κανονικό γιαούρτι. Ένα

κεσεδάκι 150 γραμμαρίων άπαχου ελληνικού γιαουρτιού περιέχει περίπου 15,4 γραμμάρια πρωτεΐνης – περισσότερο από το διπλάσιο σε σχέση με το απλό γιαούρτι και πάνω από το ένα τέταρτο της ημερήσιας ανάγκης ενός ενήλικα 73 κιλών. (Ωστόσο, η αφαίρεση του ορού δεν σημαίνει ότι το ελληνικό γιαούρτι είναι συνολικά πιο θρεπτικό· για παράδειγμα, το απλό γιαούρτι έχει συνήθως περισσότερο ασβέστιο.)

Το ελληνικό γιαούρτι είναι επίσης «πλήρης» πηγή πρωτεΐνης, δηλαδή περιέχει και τα εννέα απαραίτητα αμινοξέα που το σώμα δεν μπορεί να παράγει μόνο του.

Οι περισσότεροι άνθρωποι λαμβάνουν ήδη αρκετή πρωτεΐνη και δεν χρειάζεται να αυξήσουν την πρόσληψή τους. Ωστόσο, είναι προτιμότερο να την παίρνουν από τροφές πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά, όπως το ελληνικό γιαούρτι, και όχι από σκόνες ή συμπληρώματα.

Είναι καλό για το έντερο

Τα περισσότερα γιαούρτια, συμπεριλαμβανομένου του ελληνικού, περιέχουν προβιοτικά – «καλά βακτήρια» που βοηθούν στη διατήρηση ενός υγιούς μικροβιώματος του εντέρου.

Τα προβιοτικά μπορεί επίσης να συμβάλλουν στην πρόληψη ορισμένων μορφών καρκίνου. Σε μια μελέτη που παρακολούθησε περισσότερους από 130.000 ενήλικες για δεκαετίες, όσοι κατανάλωναν γιαούρτι τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα είχαν 20% μικρότερη πιθανότητα να αναπτύξουν έναν τύπο καρκίνου του παχέος εντέρου σε σύγκριση με όσους το κατανάλωναν σπάνια. Η μελέτη δεν αποδεικνύει άμεσα αιτιώδη σχέση, αλλά ενισχύει την άποψη ότι τα βακτήρια των ζυμωμένων τροφών μπορεί να μειώνουν τον κίνδυνο καρκίνου.

Είναι πλούσιο σε βιταμίνη B12

Μία μερίδα 150 γραμμαρίων άπαχου ελληνικού γιαουρτιού περιέχει λίγο πάνω από 1 μικρογραμμάριο βιταμίνης B12 – σχεδόν τη μισή από τη συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη των 2,4 μικρογραμμαρίων για ενήλικες.

Η βιταμίνη B12 συμβάλλει στη δημιουργία ερυθρών αιμοσφαιρίων, στη διατήρηση της ενέργειας και στη σωστή λειτουργία του νευρικού συστήματος.

Πώς να το καταναλώσετε σωστά

Για να αποκομίσετε πλήρως τα οφέλη του ελληνικού γιαουρτιού, καλό είναι να προσέξετε μερικά πράγματα.

Ελέγξτε τα συστατικά στις γεύσεις με πρόσθετα αρώματα, καθώς συχνά περιέχουν πολλή ζάχαρη και πρόσθετα (όπως τεχνητές χρωστικές και συντηρητικά), καθιστώντας τα υπερεπεξεργασμένα τρόφιμα.

Προτιμήστε γιαούρτια με λιγότερα από 12 γραμμάρια πρόσθετης ζάχαρης ανά μερίδα και με όσο το δυνατόν λιγότερα συστατικά. Εναλλακτικά, επιλέξτε απλό γιαούρτι και προσθέστε μέλι ή σιρόπι σφενδάμου για γεύση.

Τέλος, συνδυάστε το με φυτικές ίνες. Τα «καλά» βακτήρια χρειάζονται πρεβιοτικές ίνες για να αναπτυχθούν. Επειδή το γιαούρτι δεν περιέχει, είναι καλό να το συνοδεύετε με φρούτα πλούσια σε φυτικές ίνες, όπως μούρα, μάνγκο ή ροδάκινα, ή να προσθέτετε ξηρούς καρπούς και σπόρους.

city.sigmalive.com