

ZAKOLEGUJ SIĘ Z JOGURTEM:-)

Droga młodzieży, dziś kolejny temat, podpowiedź...zachęta, jak poprawić zdrowie, tym razem przez zdrowe odżywianie. Zachęcam Was więc do jedzenia jogurtów, najlepiej naturalnych, niesłodzonych, może własnej roboty (przepis poniżej) i tym samym zawartych w nich kultur bakterii, które wprowadzą się do naszych jelit i będą za nas trawić bo 80% trawienia robią za nas bakterie jelitowe (powierzchnia jelit to aż około 40 metrów kwadratowych a samych dobrych bakterii powinno być około 1,5 kilograma). Bez nich, mimo zdrowej diety, możemy większość dobrych składników nie przyswoić i wywalić:(...Tak więc trzeba te bakterie uzupełniać bo konserwanty, inna chemia zawarta w żywności je zabijają. Jako ciekawostkę dodam, że jeden baton, którego nazwa zaczyna się na „M” zabija połowę tych bakterii...dlatego uważajcie co jecie, no i uzupełniajcie florę jelitową byście byli zdrowi:-)

Jogurt to napój o gęstej konsystencji, otrzymywany z pasteryzowanego mleka krowiego. Dietetycy zachęcają, by codziennie zjadać kubek jogurtu, bo jest bardzo zdrowy. Zwiększa odporność, chroni przed infekcjami i pomaga je wyleczyć. Problem w tym, że na rynku jest wiele jogurtów, które są sztucznie barwione i dosładzane aspartamem. Które jogurty są najzdrowsze?

Prawdziwy jogurt składa się wyłącznie z mleka i bakterii.

Warunek ten spełnia tylko **jogurt naturalny**, i to nie każdy. Pułapka tkwi już w samej nazwie. Napis na etykiecie „jogurt naturalny” nie oznacza bowiem wcale, że jest on wytwarzany metodami naturalnymi, ale jedynie to, że nie zawiera dodatków smakowych.



Jogurt naturalny powstaje w wyniku fermentacji mleka poddanego działaniu odpowiednich szczepów bakterii. Zdecydowana większość dostępnych na rynku jogurtów to produkty mleczne z dodatkiem bakterii i rozmaitych substancji nadających im odpowiednią konsystencję i strukturę.

Jogurt naturalny nigdy nie jest jednolity, tylko składa się ze skrzepu i „wody”. Dopiero gdy go wymieszamy, robi się gładki jak śmietana. Tymczasem w sprzedaży wiele jogurtów określanych jako naturalne ma aksamitną konsystencję albo daje się kroić jak masło. Dotyczy to zarówno jogurtów zwykłych, jak i „bałkańskich” czy „greckich”, które wybieramy w przekonaniu, że są najlepsze.

Prawda jest taka, że nafaszerowano je substancjami dodatkowymi gwarantującymi im ładny wygląd. Nie daj się zwieść!

Deser jogurtowy to nie to samo co jogurt. W takich deserach jest tylko dodatek jogurtu, który ginie wśród innych składników, a lista ich z reguły jest bardzo długa. Poza dużą ilością cukru można tam znaleźć śmietanę, emulgatory, substancje pianotwórcze, żelatynę, barwniki i aromaty. To samo odnosi się do batonów jogurtowych. **Jogurt - im mniej ma składników, tym lepszy.**

Dietetycy przekonują: chcesz mieć jogurt naturalny, zrób go w domu. To bardzo proste i nie wymaga czasu. Ale jeśli ci się nie chce, zanim kupisz jogurt – dokładnie przestuduj skład produktu, nawet gdy jest wypisany małym druczkiem.

Generalna zasada jest taka: wybieramy jogurty, które mają najmniej składników. Długi spis świadczy o tym, że produkt jest bardzo daleko od naturalnego. Na opakowaniu szukaj nazwy rodzaju, gatunku i szczepu bakterii, np. Bifidobacterium (rodzaj), lactis (gatunek) DN-173010 (szczep).

A który Jogurt jest najlepszy?...hmmm...

Jogurt powstaje po dodaniu do mleka dwóch gatunków bakterii: Lactobacillus bulgaricus i Streptococcus thermophilus. Jogurt probiotyczny musi zawierać też szczepy pałeczek kwasu mlekowego, które w badaniach klinicznych mają udowodnione działanie prozdrowotne (poprawiają odporność czy pracę jelit). By działał, żywych komórek bakteryjnych musi być co najmniej milion w mililitrze jogurtu.

Większość firm wykorzystuje naszą niewiedzę i podaje tylko nazwę gatunku („jogurt zawiera pożyteczne dla zdrowia bakterie Lactobacillus casei”) albo lakonicznie informują, że w jogurcie są żywe kultury bakterii lub bakterie jogurtowe.

Tymczasem spośród wielu szczepów bakterii mlekowych tylko niektóre mają działanie probiotyczne. Jeśli więc nie znajdziesz szczegółowej informacji na temat rodzaju, gatunku, szczepu i ilości użytych bakterii, nie masz pewności, czy są w nim bakterie poprawiające stan zdrowia.

Na rynku zdarzają się jogurty, które nie mają ani jednej bakterii, a otrzymuje się je z mleka w drodze rozmaitych procesów technologicznych. Aby przedłużyć trwałość jogurtu, czasami się go ogrzewa (termizacja). Zabija to szkodliwe, ale też dobroczynne bakterie. Informacja o takiej obróbce powinna znaleźć się na opakowaniu, ale nie zawsze tak jest.

A jak rozpoznać **prawdziwy jogurt**? Większość dostępnych na rynku jogurtów ma wśród składników rozmaite substancje zagęszczające: białka mleka, mleko w proszku (w nim kaloryczny cukier mleczny i cholesterol) czy skrobia kukurydziana modyfikowana (E 1422, E 1413, E 1414), której wpływ na organizm nie jest jeszcze dokładnie poznany, więc w spożywaniu jej zaleca się ostrożność.

Popularne substancje E 412 (**guma guar** otrzymywana z drzewa indyjskiego), E 440 (pektyny produkowane z resztek jabłek i białych włókien cytrusów), a także fosforany magnezu (E 343), dodatkowo nadające produktowi gładką strukturę, nie są szkodliwe, ale świadczą o tym, że jogurt ma **mniejszą wartość odżywczą**, gdyż jego gęstość nie wynika z odparowania mleka, tylko jest uzyskana sztucznie.

Dodawana do jogurtów żelatyna nie nadaje się dla osób unikających produktów zwierzęcych, bo pozyskuje się ją z chrząstek i kości.

WAŻNE!

Stosowane w jogurtach regulatory kwasowości: kwas cytrynowy (E 330), cytryniany sodu (E 331), uznawane za nieszkodliwe, u osób wrażliwych na glutaminian sodu mogą wywołać objawy alergii. Ponadto wchodzi w reakcje z niektórymi lekami, osłabiając lub zwiększając ich działanie. Zresztą po co zagęszczane mleko kupować jako jogurt.

Czy jogurt owocowy jest zdrowy? Sklepowe półki uginają się od jogurtów owocowych, o smaku wanilii, czekolady, kawy, nawet ciastek. Co naprawdę się w nich kryje? Wystarczy spojrzeć na listę składników. Jest ona zazwyczaj bardzo długa.

Warto zwrócić uwagę, czy jogurt faktycznie zawiera owoce, czyli wsad owocowy, zwany też pulpą. Niestety, skład takiego wsadu nie jest zwykle precyzowany, a często kryją się w nim barwniki, aromaty i żelatyna, zdarzają się też **konserwanty**. Wsad owocowy to zwykle ok. 5 proc. objętości i często wcale nie są to tylko te owoce, które zdobią opakowanie.

Wrzuć 5 proc. truskawek do jogurtu naturalnego i zmiksuj, a przekonasz się, że twój jogurt nie ma tak intensywnego koloru, jak ten ze sklepu. W jogurcie wiśniowym oprócz wiśni znajdziesz koncentrat z czarnej marchwi, w jogurcie truskawkowym – koncentrat soku z buraków, w jogurcie z kiwi – z pokrzywy, w morelowo - nektarynkowym – ekstrakt z papryki.

Owoce czarnego bzu, aronii, czarnej porzeczki zawierają tzw. **antocyjany**, czyli barwniki roślinne czerwono-fioletowe (E 163), które też dodaje się do jogurtów. Aby uzyskać czerwony kolor stosuje się też **koszenilę** – barwnik otrzymywany z **odwłoków** jednego z gatunków mszyc. Smacznego;-)

Zawsze lepiej jest kupić jogurt z brzoskwiniami (co najmniej 6,5 proc. owoców) lub jogurt brzoskwinowy (przynajmniej 3,5 proc.) niż jogurt o smaku brzoskwinowym (mniej niż 3,5 proc. owoców).

Unikajmy jogurtów, w których składzie nie ma słowa o wsadzie owocowym, za to nie brakuje barwników i aromatów.

Średni kubek (330 g) jogurtu smakowego zawiera ok. 9 łyżeczek dodanego cukru, przy czym sacharozę często zastępuje się syropem glukozowo-fruktozowym, który powoduje większe zaburzenia metaboliczne niż zwykły cukier.

Regularne raczenie się takimi jogurtami jest prostą drogą do **otyłości**, może zaburzyć przemianę cukru i w efekcie prowadzić do **cukrzycy typu 2**.

Jogurtów słodzonych **aspartamem** (E 951) powinny unikać dzieci i kobiety w ciąży – sztuczne środki słodzące mogą wywołać **biegunkę i bóle głowy**. Podejrzenie budzić powinny jogurty z lukrowanymi groszkami, czekoladowymi drażetkami, chrupkami. Zawierają sztuczne barwniki, aromaty i cukier.

Lepiej do dobrego jogurtu naturalnego, domowego czy kupionego, samemu dodać owoce albo bakalie. Nawet jeśli go dosłodziemy, będzie w nim mniej cukru niż w tym ze sklepu.

A jak zrobić jogurt domowy...

Bardzo często zadajecie mi pytanie jak zrobić jogurt domowy. Czy lepszy jest jogurt domowy z jogurtownicy, z piekarnika czy z garnka stojącego na kaloryferze. Czy da się zrobić prawdziwy jogurt probiotyczny i jak generalnie zorganizować jego przygotowywanie w domu. Jest kilka zasad i postaram się Wam je przekazać w największym skrócie.

- Mleko należy pasteryzować w celu wyeliminowania niepożądanych kultur bakterii. Mleko podgrzewamy do około 85 stopni. Zdejmujemy z ognia, studzimy do temperatury 46-45 stopni. (jeśli nie mamy termometru można temperaturę mleka po schłodzeniu sprawdzić tak:

włożyć do niego mały palec od dłoni na 10 sekund. Mleko powinno być ciepłe ale nie parzyć!)

- Dodajemy do mleka starter (kultury bakterii) lub około 100 ml podgrzanego jogurtu z poprzedniej produkcji jogurtu na każdy 1 litr mleka. Mieszam dokładnie.
- Przelewamy do jogurtownicy, słoika lub garnka. Podczas rozwoju bakterii temperatura MUSI WYNOŚĆ 44-43 stopnie!
- Zaszczepione mleko odstawiamy na około 6-12 godzin. Im dłużej stoi tym będzie gęściejszy i bardziej kwaskowy s maku.
- Po zgęstnieniu i utworzeniu skrzepu pojemnik z jogurtem wstawiamy do lodówki. Jogurt nadaje się do jedzenia przez około 5 dni.

Jogurt domowy ma zdecydowanie lepszy smak niż te, które możecie nabyć w sklepach. Jest gęsty, mimo braku zagęszczaczy i stabilizatorów. Jest odświeżający, o lekko kwaskowym smaku ponieważ, nie zawiera cukru, syropów i słodzików. **Można użyć stwie (stevia jest słodzikiem naturalnym pochodzenia roślinnego) czyli według mnie jedynie słusznego słodziku, który kupić można też w postaci płynnej.**

Do produkcji jogurtu domowego nadaje się mleko krowie, kozie, owcze. Zarówno tłuste, półtłuste jak i chude. Im mleko tłuszczejse, tym jogurt będzie bardziej gęsty!

Zdania o jogurtownicy są podzielone. Sama mam ich kilka i ostatnio leżą i zajmując miejsce w szafce. Jogurtownica ma za zadanie utrzymanie temperatury w granicach 45-42 stopni. Bakterie, którymi zaszczepiamy jogurt namnażają się właśnie w takiej temperaturze. Jeśli temperatura będzie niższa jogurt nie powstanie!

- **Jogurt domowy w jogurtownicy – Jogurtownica elektryczna** – składa się zazwyczaj z grzejącej podstawy i słoików. Potrafi przegrzewać jogurt.
- **Jogurt domowy w jogurtownicy – Jogurtownica termos** – wlewa się mleko do termosu i zakręca. Najczęściej nie dogrzewa lub przegrzewa jogurt
- **Jogurt domowy w piekarniku – Piekarnik** – przygotowywanie jogurtu w piekarniku jest proste. Wystarczy wstawić do wnętrza piekarnika z włączonym światłem garnek z zaszczepionym mlekiem. Temperatura w piekarniku wynosi około 43 stopni.
- **Jogurt domowy w opiekaczu do chleba** – da się a jakże. Jeśli możecie ustawić temperaturę na przykład 43 stopnie, wtedy będzie idealnie!
- **Jogurt domowy w dehydratorze** – da się a jakże. Jeśli możecie ustawić temperaturę na przykład 43 stopnie, wtedy będzie idealnie!
- **Jogurt domowy w kocu** – wystarczy mleko zaszczepione bakteriami wlać do słoika, zakręcić i owinąć kocem. Można postawić na kaloryferze.

Kolejny temat rzeka, tym razem rzeka mleka...no może rzeka z mleka lepiej brzmi;-)
)...Zachęcam Was do jedzenia tych zdrowych i pysznych białych rzeczy pochodzenia krowiego! Oczywiście tych dobrych bez cukru, chemii...sztuczności. A jak jogurty, to z dobrymi bakteriami w środku.

Z tymi bakteriami, to jest tak i tu się powtórzę po raz kolejny – my potrafimy załatwić 20% trawienia a bakterie robią dla nas aż 80% trawienia tego co zjemy. To jest tak: my coś zjemy i jak dojdzie to do jelit bakterie to zjadają, robią kupkę i tą kupkę nasz organizm jest w

stanie dopiero przyswoić...ale to taka dobra kupka;-) Nie brzyździe się bo to natura...my. Pamiętajcie – w kupie siła!...no w kupce mniejsza niż w kupie ale tych kupek są biliony albo jeszcze więcej! A to wszystko w naszym wnętrzu. Smacznego!

P. S.

Jeżeli chodzi o naszą kupę, kał...aa, jak kto woli, to powinna ona być ciężka czyli tonąć, zwarta, nieśmierdząca a jeżeli jest inaczej, to mamy złą florę jelitową (złe bakterie w jelitach) albo ich nie mamy/mamy za mało i najczęściej stan zapalny (np. po antybiotykach odbudowanie flory jelitowej zajmuje nawet do roku!). Pamiętajcie, że jelita to ostoja największej części naszej odporności (70 – 75%), dlatego warto o nie zadbać nie tylko dlatego by nie chorować, być odpornym ale zdrowszym ogólnie z większą energią.

Arkadiusz Kędzior za: <https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/jogurt-ktore-jogurty-sa-najzdrowsze-raport-aa-oo9A-idrZ-5Jrc.html>, <https://www.olgasmile.com/jak-zrobic-jogurt-domowy.html>