

# *Полезный йогурт*





## *Что такое йогурт?*

Этот молочнокислый продукт, по сути, является молоком, обогащенным заквасочными микроорганизмами. Этих микроорганизмов в настоящем йогурте должно содержаться не менее  $10^7$  КОЕ на 1 грамм. Только при выполнении этого условия продукт имеет право называться йогуртом, и только в этом случае он принесет пользу организму.



## *Йогурт из супермаркета*

Настоящий йогурт производится из натурального молока и закваски, в которой находится определенное количество полезных микроорганизмов. Однако в последнее время на прилавках супермаркетов все чаще можно встретить продукт, который «сдобрен» всевозможными синтетическими добавками, ароматизаторами и консервантами.



## ***Исследования доказали***

Недавние исследования демонстрируют, что можно значительно укрепить иммунную систему, съедая 300 гр молочных продуктов в день. Как известно, чем сильнее иммунитет, тем с большей вероятностью организму удастся не заболеть. Уже через несколько месяцев такого режима питания можно заметить, что болезни обходят вас стороной.

## Итог презентации

Йогурт относится к числу универсальных продуктов питания. Это и самостоятельная еда, и соус, особенно для детей, которым нравится макать кусочки в приправу или поливать им салаты. Таким образом, йогурт может успешно заменить продукты, которые содержат много жиров. У него такого недостатка нет, а преимуществ более чем достаточно.



Ешь йогурт каждый день и будь здоров!

