



Йогурт

Виконали студенти групи ОКС 13:

Дядюра Максим

Панасенко Владислав

Що таке йогурт?

Йогурт - кисломолочний продукт з підвищеним вмістом сухих знежирених речовин молока, вироблений з використанням суміші заквасочних мікроорганізмів - термофільних молочнокислих стрептококів і болгарської молочнокислої палички.



Органолептичні показники

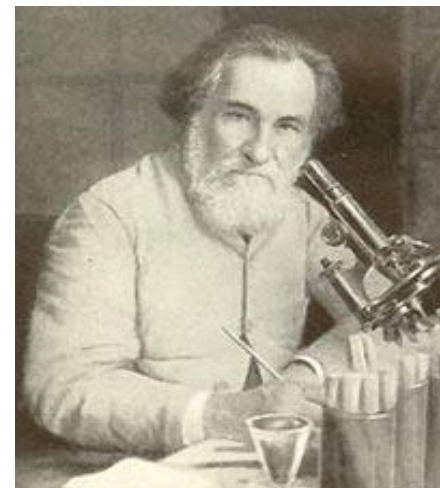
Найменування показника	Характеристика
Зовнішній вигляд і консистенція	Однорідна, в міру в'язка. При додаванні стабілізаторів - желеподібна або кремообразная. При використанні смакоароматичних харчових добавок - з наявністю їх включень.
Смак і запах	Кисломолочний, без сторонніх присмаків і запахів. При виробленні з цукром або підсолоджувачем - в міру солодкий. При виробці зі смакоароматична харчовими добавками і вкусоароматизаторами - з відповідним смаком і ароматом внесених компонента.
Колір	Молочно-білий, рівномірний по всій масі. При виробці зі смако ароматичними харчовими добавками і харчовими барвниками - обумовлений кольором внесеного інгредієнта.





Історія йогурту

Слово «йогурт» - турецьке (тури означає «згущений»). Скіфи і споріднені їм кочові народи здавна перевозили молоко в бурдюках на спинах коней і ослів. З повітря і вовни в продукт потрапляли бактерії, на спеці відбувалося бродіння, а постійна тряска довершувала справа, перетворюючи молоко в густий кислий напій, який довго не псувався і при цьому зберігав всі корисні властивості. Батьківщина йогурту - Центральна Азія. У Європі деяку популярність йогурт придбав у зв'язку з хворобою живота короля Людовика XI. Король ніяк не мігвилікуватися, і йому допоміг якийсь лікар з Константинополя, який приніс йому балканський йогурт. У СРСР йогурт виробляли з 1920-х років. Він продавався в аптеках як лікувальний засіб під назвою ягурт.





Склад йогурту

Типовий склад фруктового йогурту наступний:

- Жир 0,5 - 3,0%
- Лактоза 3 - 4,5%
- Сухий знежирений молочний залишок (СОМО) 11 - 13%
- Стабілізатор (у разі його використання) 0,3 - 0,5%
- Фруктова добавка 12 - 18%

Йогурт багатий кальцієм, фосфором, йодом, вітамінами В2 і В12, містить аскорбінову кислоту, холін, ретинол, вітамін РР, вітаміни В1, В3, В6, D, органічні та жирні кислоти, а калію в ньому стільки ж, як в бананах. Інші мінерали, що присутні в йогурті: магній, натрій, сірка, залізо, марганець, хром, цинк, фтор.

Види йогуртів

Існує три основних види йогуртів:

неароматизований

ароматизований

З шматочками фруктів

Залежно від вмісту жиру:

1. Молочні

нежирні (жирністю не більше 0,1%);

зниженої жирності (до 1%);

напівжирні (до 2,5%);

класичні (до 4,5%);

2. Молочно-вершкові (до 7%);

3. Сливочно-молочні (до 9,5%);

4. Вершкові (жирністю більше 10%).

Крім цього, йогурти бувають:

- Джамід
- Соевий йогурт - йофу
- Ісландський йогурт - скир
- Грецький йогурт
- Кефірний йогурт





Корисні властивості

Покращує роботу шлунка, добре насичує і втамовує спрагу;

Допомагає відновити і зберегти здоровий рівновагу в кишечнику: перешкоджає розмноженню гнільних бактерій, згубно діє на збудників шлунково-кишкових захворювань, активізує ріст корисних мікроорганізмів, очищає кишечник від шлаків, покращує травлення, сприяє кращому засвоєнню їжі;

Підвищує імунітет і служить профілактикою таких захворювань: атеросклерозу, грибкових інфекцій, лейкоцитозу, гіпертонії, раку товстої кишки. Допмагає попередити захворювання серця, судин, кісток і суглобів; Завдяки високому вмісту кальцію і наявності вітаміну D підтримує здоров'я кісток і зубів;

Допомагає в лікуванні інфекцій сечових шляхів, коліту, виразкової хвороби, туберкульозу, холециститу, дитячої грудної астми, фурункульозу;

Живий нежирний йогурт полегшує процес зниження ваги;

Завдяки вмісту цинку допомагає боротися з висипом вугрів, акне і запаленнями шкіри.

Технологія виробництва

- Приймання і підготовка сировини
- проміжне зберігання
- Підігрів та сепарування
- Приготування нормалізованої суміші
- Бактофугування
- Пастеризація та охолодження
- Змішання - розчинення (внесення сухих компонентів)
- охолодження
- деаерація
- гомогенізація
- Пастеризація та охолодження
- Заквашування і сквашивание
- Охолодження згустку і внесення фруктово-ягідного наповнювача
- Розлив, пакування, маркування та доохолодження готового продукту



Как выбрать йогурт?

- Выбирайте йогурт без добавок
- Чтобы получить йогурт, необходимо молоко и две бактериальных культуры - *Lactobacillus Bulgaricus* и *Streptococcus Thermophilus*.
- Ищите полезные бактерии
- Прибыток является ключевым элементом йогурта.
- Кальций
- Ищите йогурт, который содержит минимум 15% от дневной нормы кальция. Идеально - от 15 до 35%.
- Проверьте сахар
- Избегайте продуктов, в составе которых сахар стоит на первом или втором месте.
- Избегайте фруктов
- Уверьтесь, что в йогурт добавлены натуральные фрукты и ягоды - среди ингредиентов они должны стоять в самом начале.
- Не бойтесь жира
- Нежирные йогурты содержат много сахара.
- Срок годности
- В идеале пять-семь дней, максимум - 30-35 дней.
- Внимательно читайте этикетку





Дякую за увагу!