

Корисний йогурт

Міні проект з Біології

Учня 6-А класу

Яковлєва Максима



Що таке йогурт?

- Йогурт - продукт окислення молока корисними,
- Бактеріями. У процесі переробки молочного білка всі бактерії виробляють поживні речовини, необхідні для їх життєдіяльності.



Чому йогурт корисний?

- Йогурт покращує травлення і допомагає організму справитися з інфекціями. Їжте йогурт щодня і скоро зможете на власному прикладі переконатися в користі йогурту.





Характеристика йогуртів

- Йогурти, які виробляють для продажу сучасні компанії, повинні мати певні встановлені характеристики. Такими показниками є органолептичні (зовнішній вигляд, смак, запах, колір тощо), фізичні та хімічні, мікробіологічні характеристики продукту.



Харчова цінність йогурту

- Як кисломолочний продукт, йогурт засвоюється набагато краще ніж інші молочні продукти. Крім того, йогурт можна їсти людям, що страждають на алергію на білки молочних продуктів чи потерпають від лактози.



Позитивний вплив йогурту на організм людини

- Істотна користь натурального йогурту для здоров'я полягає в здатності зміцнювати імунну систему і регулюванні функцій шлунково-кишкового тракту людини. Споживання йогурту робить здоровішим кишечник: жива і здорова мікрофлора не дає шкідливим і токсичним речовинам «пробиватися» у кров, а виводить їх.



Йогурт

- Втім, перейти на здорове харчування ніколи не пізно. Вибирайте натуральні йогурти, з молока і спеціальних заквасок.



Зміцнення імунітету

- Корисні бактерії, які входять до складу йогуртів, пригнічують ріст хвороботворних бактерій і м'яко регулюють процес травлення (особливо в кишечнику), побічно зміцнюючи імунітет.
- Таким чином, регулярне вживання йогуртів допоможе захистити організм від шкідливих впливів навколишнього середовища.



Чим корисний йогурт.

- Йогурт являє собою прекрасний молочний продукт. Це той випадок, коли в результаті комбінації декількох інгредієнтів утворюється зовсім новий, більш поживний і цінний за своїми властивостями продукт.



Натуральний йогурт

- При порівнянні фруктового і натурального йогурту переваги відповідно будуть на стороні другого. Про це говорять кілька фактів: він не містить цукру, в 2 рази багатше кальцієм, містить удвічі більше білків, менше калорієн.



Йогурт - джерело поживних речовин

- Варто відзначити, що йогурт перетравлюється краще, ніж молоко. Це відбувається завдяки процесу ферментації, який використовують при виробництві даного продукту.



Користь і корисні властивості йогурту

- Про лікарські властивості йогурту вперше заговорили в середньовічній Європі: французький король Людовик XI вилікував дивовижним продуктом, привезеним йому якимсь візантійським лікарем, свій хворий шлунок.



ДЯКУЮ ЗА УВАГУ

**ПОСТАВТЕ 12
БУДЬЛАСКА**