

# Йогурты

Подготовила:  
Ученица 9б класса  
Юсупова Д.Д.  
Проверила:  
Булгакова Л.М.

**Цель работы:** убедиться, так ли полезны йогурты, как говорится в рекламе?



**Йогурт** - это кисломолочный продукт с повышенным содержанием сухих обезжиренных веществ молока, произведенный с использованием смеси заквасочных микроорганизмов термофильных молочнокислых стрептококков и болгарской молочной палочки.



«Содержит уникальные лактобактерии, специально подобранные природные компоненты, нормализует обмен веществ», - эти слова из рекламы йогуртов.

Во многих магазинных йогуртах содержание сахара превышает норму. Это вредит состоянию здоровья людей, которые следят за своим весом и здоровьем.

# Правда о йогуртах

- От йогурта худеют?
- Нет.
- Йогурт полезен всем и в любых количествах?
- Нет.
- Йогурт повышает иммунитет?
- Да.
- Йогурт может храниться долго благодаря бактериям?
- Нет.

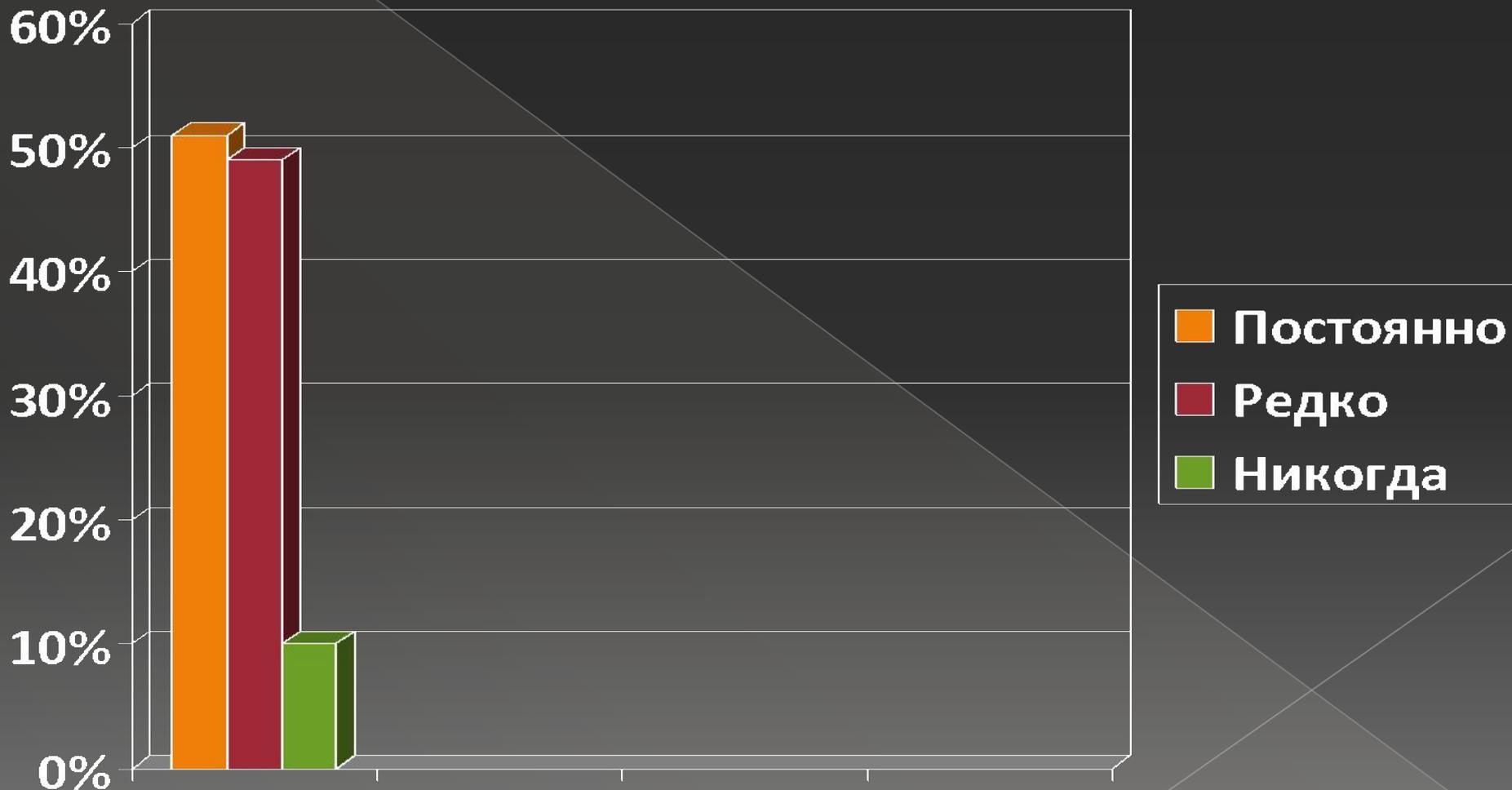
## ○ Вредный йогурт:

Сухое молоко, небольшое количество лимонной кислоты, ароматизаторы, консерванты и химические вещества.

## ○ Полезный йогурт:

В классическом составе йогурта, согласно международному стандарту качества, содержится болгарская палочка и термофильный стрептококк. Именно живой йогурт, в котором присутствуют молочнокислые бактерии, содержит массу витаминов и прочих полезных веществ. В настоящее время при промышленном производстве используются специальные закваски для йогурта, в состав которых входят следующие компоненты: Бифидобактерии; Ацидофильная палочка.

# «Как часто ты употребляешь йогурты?»



# Сравнение двух йогуртов

## ○ «Активиа»

Содержится  
Е330 (лимонная  
кислота), которая  
может вызвать  
РАК.



## ○ «Растишка»

Не обнаружено  
опасных веществ.  
Рекомендуется  
детям.



# ИСТОРИЯ

**Впервые** йогурт упоминается примерно в 6000 году до нашей эры, когда заселявшие территорию современной Индии народы процеживали молоко через грубое домотканое полотно и делали из него необычайно вкусный и полезный продукт. Конечно, назывался он не «йогурт», а по-другому, но вкусовые качества и полезность были практически такими же.

**Современный йогурт**, каким мы привыкли его видеть сейчас, родился в странах Балканского полуострова, где были выделены уникальные культуры болгарской палочки и термофильного стрептококка. В мире йогурт стал популярным благодаря компании «Данон йогурт». Основатель «Данон», Исаак Карассо, развил торговлю йогуртом в Европе в 30-х годах.



# Приготовление настоящего йогурта



Настоящий йогурт  
получают в результате  
квашения молока или  
сливок. То есть  
специальная закваска  
добавляется в молоко, а  
затем естественным  
образом из него  
получается сей полезный  
продукт. При этом в  
продукте оказывается в  
достаточном количестве  
молочная кислота, которая  
действует как  
естественный консервант,  
а также способствует  
усвоению белка и  
микроэлементов.

# Виды йогуртов

- молочный нежирный
- молочный пониженной жирности
- молочный полужирный
- молочный классический
- молочно-сливочный
- сливочно-молочный
- сливочный



# Пищевые добавки

«Безобидные»  
добавка E-163 (краситель) -  
антоциан из виноградной кожуры  
E-338 (антиокислитель)  
E-450 (стабилизатор) фосфаты  
E-120 натуральный краситель  
(кармин)

Запрещенные РФ:  
E-121 - краситель  
E-240 - опасный  
формальдегид  
E-173 порошковый  
алюминий



МАКСЛАЙТ



## Йогурт в косметологии

- Живой йогурт без добавок – великолепное домашнее средство для ухода за собой. Его можно использовать в составе различных масок для кожи лица и тела. Он прекрасно смягчает, питает и увлажняет поверхностные ткани человека, обладает мягким отшелушивающим и отбеливающим эффектом.
- Если смешать небольшое количество йогурта с взбитым яйцом, вы получите отличную маску для укрепления и оздоровления сухих волос.

## **Вывод:**

Я считаю, что лучше есть только домашний йогурт. В йогуртах обнаружили добавки, вредно влияющие на организм человека, о чем производители в рекламе не говорят. Лучше делать йогурт самостоятельно и хранить его не больше 7 дней.



- **Рекомендации при выборе йогурта:**  
нужно обращать внимание на упаковку. По закону молочные продукты, приготовленные путем термообработки, не могут называться йогуртами – это йогуртный продукт. Йогуртный продукт содержит не живые, а мертвые бактерии.

