

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.

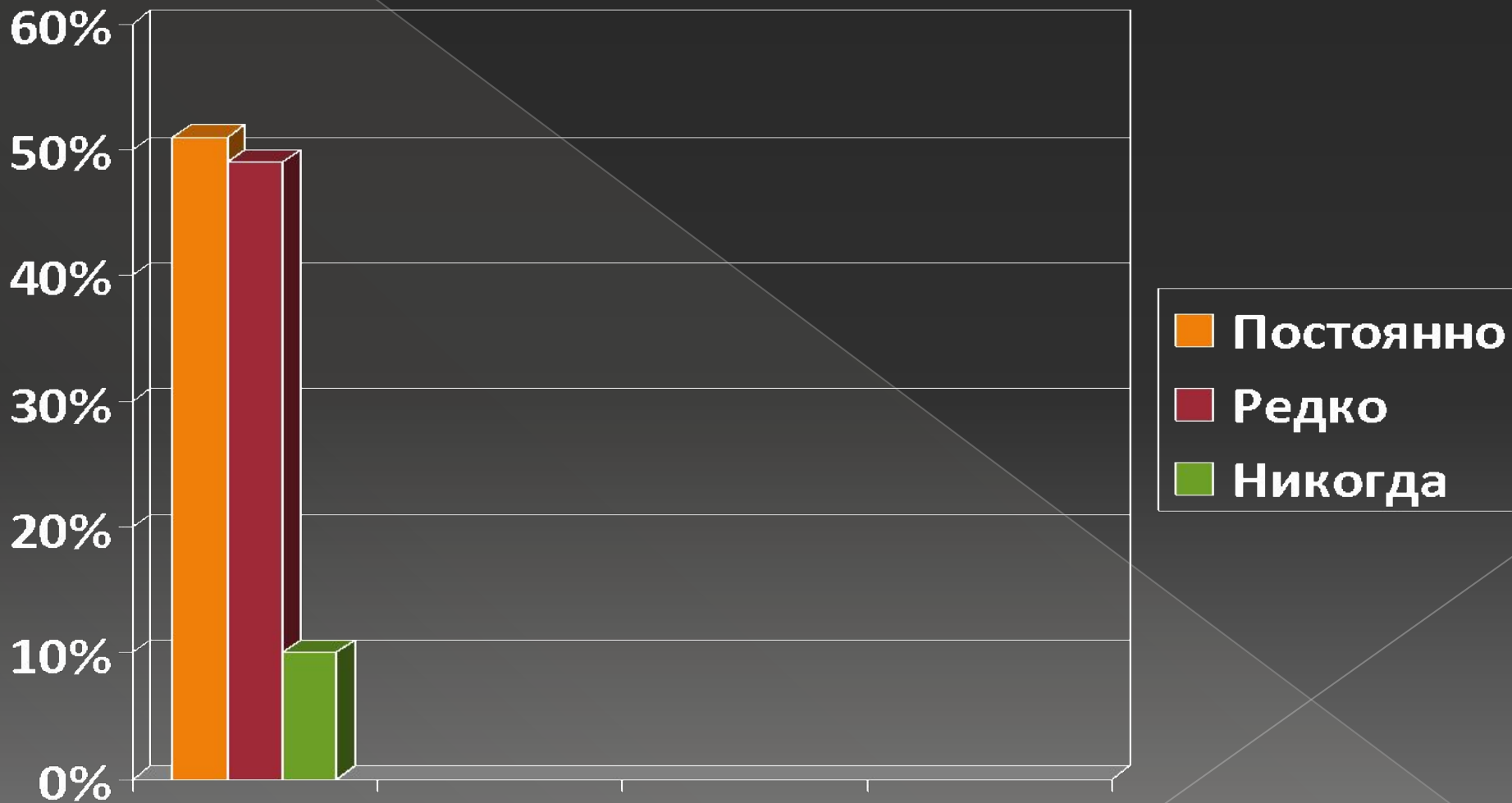
○ Вредный йогурт:

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.

