



MİKROPLARIN BAŞ DÜŞMANI YOĞURT



Doğumdan itibaren, hayatın her döneminde iyi bir şekilde yaşamak ve sağlıklı kalmak isteyenler sütü ve süt ürünlerini ihmal etmemelidirler. Sütten imal edilen bütün gıdalar her yaşta tüketilmesi gereken besinlerin başında gelir. Çünkü besleyicilik açısından, vücudun ihtiyacı olan elementlerin hemen hepsini ihtiva ederler.

Yoğurt; serinletici, lezzetli, sağlıklı bir besin maddesidir. Sindirimi süte göre daha kolaydır ve sütün yerini tutabilir.

Kalsiyum kaynağı

Yoğurt, süt şekerinin maya dediğimiz süt asiti bakterileriyle reaksiyonu sonucunda ortaya çıkan süt ürünüdür. Bu şekliyle yaşayan canlı bir yiyecektir. İhtiva ettiği bakteriler sütte birtakım değişikliklere yol açtığından yoğurt, daha koyu ve kıvamlıdır. Ancak sütün bütün besleyici özellikleri korunur. Dolayısıyla proteinler, yağ ve şekerler, A, B ve D vitaminleri, özellikle de kalsiyum

gibi mineraller yoğurdun içinde de mevcut olmaya devam eder. Ayrıca yoğurt, sütü sindirme konusunda problemleri bulunan insanların, süt yerine tercih edebilecekleri besin türüdür. Bunların yanı sıra yoğurt ihtiva ettiği laktik asit sayesinde kalsiyum emilimini artırır. Günde bir kâse tüketildiği takdirde yetişkin bir insanın günlük kalsiyum ihtiyacının dörtte birini almasını sağlar. Bu hâliyle yoğurt, tabii bir kalsiyum kaynağıdır.

Bir bardak az yağlı veya yağsız yoğurt yeterli miktar kalsiyum ihtiva eder. Özellikle kadınlarda osteoporoz gelişmesinin önlenmesi için 1000 mg kalsiyum almaları gerektiği düşünülürse, yoğurdun hayatı önemi ortaya çıkar. Kalsiyum sütte, dolayısıyla da yoğurtta bulunan laktoz sayesinde kolayca emilir.

Sindirim sistemini korur

Yoğurdun içinde bulunan bakteriler, normalde bağırsağın tabii ortamında yaşamadıkları için, inanılmaz bir hızla çoğalırlar ve bü-

tün sindirim sistemini dezenfekte ederler. Yani temizlerler. Yoğurt, bağırsakların görevini tam olarak yerine getirebilmesi için bağırsak duvarlarını kaplayan bakteri tabakasını güçlendirerek etki gösterir. Bu tabakanın güçlendirilmesi, organizma tarafından gerçekleşen vitamin ve mineral emilimini artırır. Kısacası yoğurt, sindirim sisteminin bütün hastalıklarıyla mücadele eder. Düzenli olarak yenildiğinde kabızlığı, mide ülserini önler, mideyle bağırsakları zinde tutar. Dahası metabolizmayı düzeltir. Düzenli olarak ilaç alması gereken yaşlılar yoğurtla bağırsaklarını güçlendirebilirler.

Hazmı kolaydır

Yoğurdun sindirimi kolaydır, hatta ileri yaşlarda süt içmeyen kişiler bile yoğurdu korkmadan yiyebilirler. Yoğurt gerçek bir protein kaynağıdır. Ayrıca yağsız başka imkânlar sağlar. Yoğurt, tıpkı süt gibi bol protein ihtiva eder.

Yoğurt hem serinleme hem de doyunluk hissi verir. Kullanım sahası çok geniştir. Sağlıklı yaşamak, diyet yapmak ve kilo vermek bunlardan birkaç tanesidir. Fransız bakteriyolog Prof. Metschnikow yoğurt için “Gençlik kaynağı bir besin, bir hayat iksiri” demekte ve şunları vurgulamaktadır:

“Kendini sağlıklı bir hayat ritmi içinde bulan insanları uzun süre genç ve dinç tutar.”

Doğal antibiyotiktir

Yapılan birçok araştırma, yoğurdun ihtiva ettiği yararlı bakteriler ve diğer maddeler sayesinde, adeta tabii bir antibiyotik olduğunu göstermiştir. Yoğurtta bulunan 7 çeşit madde bakteriler üzerinde güçlü antibiyotik tesiri yapmaktadır.

Antibiyotik alındığında bol miktarda yoğurt yemekte fayda vardır. Çünkü antibiyotikler bağırsak florasını, yani bağırsaktaki yararlı bakterileri yok ederek sindirim zorluğuna veya kabızlığa yol açarlar. Antibiyotikle birlikte yoğurt yenirse bu mahzur önlenmiş olur.

Yoğurtta kanseri önleyici maddeler olduğu bilinmektedir. Bol yoğurt tüketenlerin kansere yakalanma riskleri düşmektedir.

Yoğurt doktorların ve beslenme uzmanlarının uzun yıllardan beri ilgisini çekmiştir. Araştırmacılar, Balkanlarda düzenli olarak yoğurt yiyen çok yaşlı insanlar üzerinde inceleme yaptıkları zaman yoğurt mucizesine şahit olmuşlardır.

Bu yaşlı insanlardan adeta sağlık fışkırma-taydı. Fransızların yaptığı incelemeler de bu gözlemleri doğrular mahiyettedir.

Yoğurt, bakır zehirlenmesine, baş ağrısına, dermansızlığa, adale ağrılarına, atalete, sıkıntı ve endişeye iyi gelir. Parlak bir cilt sahibi olmak isteyenler vücudun toksinleri atmasını sağlamak için tüketebilirler. Yoğurttan elde edilen tuzlu ayran, güneş çarpmalarına karşı başarıyla kullanılır.

Yağsız yoğurt, yüksek kolesterolden şikâyetçi olan kişilerin kolesterolünü düşürür. Beyindeki birtakım maddeleri harekete geçirerek konsantrasyonu ve dikkati artırır.

Yoğurt taze, canlı ve tabii bir gıdadır. Atıştırmak için ideal bir besindir. Yıllardır, sahip olduğu özellikleri öve öve bitirilemeyen yoğurt, gerçek bir sağlık kaynağıdır.

Organizmanın savunma sistemini güçlendirir, vücuda faydalı mikroplarla zararlı bakterileri yener ve sindirim sisteminin düzgün çalışmasını sağlar.

Faydaları

Bakterileri öldürür.
Bağırsak enfeksiyonlarını önler ve tedavi eder.
Bağırsakları çalıştırır.
İshale karşı etkilidir.
Kandaki kolesterol oranını azaltır.
Kalbe yararlı olan HDL kolesterolünü yükseltir.
Bağışıklık sistemini güçlendirir.
Ülser önleyici maddeler ihtiva eder.
Kanseri önler.