Jogurt je lék

Co je jogurt a proč je zdravý?

Jogurt je vlastně obyčejné mléko zakysané kulturami bakteriálního mléčného kvašení. Bakterie srážejí mléko a z mléčného cukru (laktózy) vzniká kyselina mléčná.

Jednou z hlavních předností jogurtu je jeho schopnost obohacovat střevní flóru kulturami prospěšných bakterií, které podporují její růst. **Konzumace jogurtu omezuje vznik patogenních bakterií způsobující nemoci**, pomáhá udržení vitamínu K v organismu a zvyšuje obranyschopnost organismu. Dále **brzdí hnilobné procesy a udržuje optimální kyselost ve střevech**. Jogurt je také potravinou, která obsahuje velké množství kvalitních bílkovin, vitamínů a minerálních látek, velké množství vápníku, draslíku a fosforu. Jogurt se velmi snadno vstřebává a je stráven již během jedné hodiny po požití.

Co jogurt léčí?

Jogurty mohou být také zdraví prospěšné jako léky. Prospívají **při léčení zánětu trávícího traktu, kolik, zácpy, žlučových poruch, nadýmání, pálení žáhy, vysokých hladin cholesterolu, vysokého krevního tlaku a migrén**. Jako mléčný výrobek **je vhodný pro osoby trpící nesnášenlivostí mléčného cukru**.

Jogurty s vysokým obsahem živých bakterií **výrazně snižují výskyt střevních vychlípenin, které se považují za velmi rizikové vzhledem ke vzniku rakoviny střev**. Jogurt **také potlačuje vnitřní krvácení a kontroluje hladinu cholesterolu v krvi**.

Jogurty obzvláště pro děti

U dětí se jogurt osvědčuje proti atopickému ekzému. Je také doporučováno podávat jogurt již dětem ve věku 4 až 6 měsíců, které si začínají pomalu zvykat na kašovitou stravu. Také v období růstu může nahradit maso a vejce, která děti odmítají jíst. Jogurty jsou pro děti vhodným zdrojem bílkovin a podporují jejich růst a vývoj.

4 důvody, proč jíst jogurt:

1. **Zlepšuje trávení** – Nejlíp funguje neslazená varianta bez příchuti. Cukr a ovoce totiž potlačuje zdravé účinky jogurtových bakterií. Pokud chcete svému žaludku a střevům udělat radost, **sáhněte v obchodě po nízkotučném živém bílém jogurtu**. Zkontrolujte datum výroby a spotřeby – **čím čerstvější výrobek koupíte, tím víc vám prospěje**.
2. **Chrání před kvasinkami** – Spousta z vás při léčbě antibiotiky musí přetrpět vedlejší účinek – kvasinkovou infekci. **Antibiotika totiž zabíjejí nejen škodlivé bakterie, které vám způsobily angínu nebo zánět průdušek, ale totálně zničí i prospěšné bakterie ve vašem těle.** Řešení: musíte rychle vyrovnat poměr mezi “zlými” a “dobrými” bakteriemi v těle. **Mělo by vám pomoct, když sníte jeden kelímek jogurtu denně.**
3. **Ničí průjem** – Některým lidem kelímek se zázračnou potravinou **pomáhá v boji se střevní chřipkou**. Může vám udělat službu i na cestách, když se vám do zažívacího ústrojí dostanou cizí bakterie (třeba z vody) a začnou páchat škody. Pokud ale potíže do tří dnů nezmizí, raději zajděte k lékaři.
4. **Může ho jíst každý** – Na jogurtu si bez problémů pochutnávají i lidé, kteří nesnesou jiné mléčné výrobky (jejich tělo nedokáže strávit mléčný cukr zvaný laktóza). Aktivní kultury, které se používají při výrobě jogurtu, naštěstí laktózu zpracují za vás.