

Jogurt

Jogurt je kysaný mléčný výrobek a potravina živočišného původu s nízkým pH a relativně vysokým obsahem bílkovin. Vyrábí se kysáním (fermentací) nejčastěji kravského mléka působením mléčných bakterií. V mléce se po dobu 4–8 hodin a při teplotě asi 40 °C nechávají vyvíjet bakterie, které přemění cukr (laktózu) na kyselinu mléčnou a další vedlejší látky. Pokud se přidají k jogurtu další bakterie (probiotické bakterie) či jiné látky (např. vitaminy, stopové prvky či minerály), můžeme hovořit o jogurtu jako o nejrozšířenější funkční potravine na světě. Nejběžnějšími bakteriálními kulturami používanými pro výrobu jogurtů jsou *Streptococcus salivarius* a *Lactobacillus bulgaricus*.

Ve velkém množství pro spotřebitele se ve světě začal jogurt vyrábět teprve na začátku 20. století. Původně se nechával kysat přímo ve skleničkách, ve kterých se později prodával, ale postupem času se kysnutí přesunulo do obrovských nádrží v mlékárnách a do skleniček či kelímků se stácel již zkysaný produkt. Jogurt působí blahodárně na střevní mikroflóru člověka a je spolu s acidofilním mlékem nejvýznamnější probiotickou potravinou.

V roce 1933 se objevil první ovocný jogurt. Byl vymyšlen v Radlické mlékárně na Smíchově. Několik lžiček jahodové marmelády na povrchu jogurtu mělo zabránit vytváření plísní na jogurtu. Kromě toho jogurt získal lepší chuť (nebyl tak kyselý). Řešení si Radlická mlékárna nechala patentovat a prodávala licence v tuzemsku i do zahraničí.

Výroba jogurtu může být buď klasická, kdy mléko prokysává přímo ve spotřebitelském obalu, nebo tanková, kde prokysání probíhá ve velké nádrži (tanku) a až následně se stáčí do spotřebitelských balení.

Jogurty pochází z Východu a patří mezi nejoblíbenější kysané mléčné výrobky. Úprava mléka na jogurtový výrobek byla známá již 5 000 let př. n. l. v zemích Středního východu. Slovo jogurt pochází z tureckého „yogurt“ (zkvašené mléko), a to od slova „yogun“ (hustý).

Jogurt obsahuje hodně důležitých živin

Jogurt obsahuje téměř všechny živiny, které lidský organizmus potřebuje. Je známo, že obsahuje hodně **vápníku**, který je důležité pro zdraví zubů a kostí. Jeden středně velký jogurt (245 g) obsahuje 49% denní doporučené dávky vápníku. Jogurt dále obsahuje **hodně vitamínů skupiny B**, zejména vitamín B12 a B2 (riboflavin), které **chrání před kardiovaskulárními chorobami** (nemocemi srdce a cév). Jogurt dále obsahuje **fosfor a hořčík** - tyto minerály jsou nezbytné pro řadu biologických procesů a metabolických pochodů, které v organismu probíhají. Například se podílí na **regulaci krevního tlaku, metabolismu a zdraví kostí**.

Je dobrý pro silné kosti

Jogurt je dobrým zdrojem vápníku a vitamínu D. Vitamín D podporuje zdraví kostí, posiluje imunitní systém a navíc snižuje riziko řady onemocnění, včetně onemocnění srdce a deprese. Pro děti a mládež může jogurt poskytnout vápník potřebný pro stavbu kostí pro budoucnost a pro dospělé může pomoci zabránit řídnutí kostí, které se přirozeně vyskytuje s věkem. **Strava s vysokým obsahem vápníku může přispět k prevenci osteoporózy, stejně jako zlomenin v pozdějším životě.**

Je výborným zdrojem bílkovin

Jogurt má vysoký obsah bílkovin, jež jsou důležitou součástí zdravé výživy. Bílkoviny poskytují tělu esenciální aminokyseliny potřebné k budování svalové hmoty a dalších struktur. Z tohoto důvodu je to ideální svačinka. **Jogurt poskytuje dobrou možnost jako bílkovinná alternativa pro ty, kteří nejedí maso.**

Je dobrý pro pevné zdraví

"Hodné" bakterie v jogurtech, které obsahují aktivní kultury mohou pomoci chránit střeva mnoha různými způsoby. Tím, že naplní střevo zdravými bakteriemi, mohou příznivě působit na zácpu, průjem, zánětlivé střevní nemoci nebo syndromy, infekci pylori, a dokonce na nesnášenlivost laktózy. **Jogurt může také zabezpečit, aby "hodné" bakterie znovu osídlily střeva po léčbě antibiotiky, které mohly zničit přirozené bakterie.**

Může zvýšit pocit sytosti

Vzhledem ke svému **vysokému obsahu bílkovin** je jogurt skvělé jídlo pro prodloužení doby sytosti. Pokud chcete účinků jogurtu na potlačování pocitu hladu a zvyšování pocitu sytosti využít naplno, dejte si **řecký jogurt**. Ten je mnohem hustší a na bílkoviny bohatší než ostatní druhy jogurtů, protože se vyrábí ze sedliny, která vznikla po zcezení jogurtového mléka přes sítko nebo cedník. Řecký jogurt v porovnání s obyčejným jogurtem také podstatně více zmírňuje pocit hladu a prodlužuje pocit sytosti. A je to právě díky vyššímu obsahu bílkovin.

Je často tolerován u pacientů s nesnášenlivostí laktózy

I když jogurt nějakou laktózu obsahuje, je často osobami s nesnášenlivostí laktózy lépe tolerován než ostatní mléčné výrobky, jako např. mléko. Je proto dobrou možností, jak pro některé osoby s nesnášenlivostí laktózy získat vápník, vitamin D a bílkoviny.

Možné protirakovinné účinky

Bylo zjištěno, že konzumace jogurtů může být spojena se sníženým rizikem rakoviny tlustého střeva, pravděpodobně z důvodu zvýšení imunitní odezvy. Existuje i domněnka, že konzumace jogurtů může být spojena s nižším výskytem rakoviny horní části trávicího traktu, i když je pro její ověření potřeba další výzkum.

Některé druhy jogurtů pomáhají léčit zažívací potíže

Některé druhy jogurtů obsahují **živé bakterie neboli probiotika**, která vznikají při procesu kvašení (fermentace). Jogurty s živými kulturami tak mají řadu kladných účinků na zdravý trávicího ústrojí. Bohužel je většina na trhu dostupných jogurtů pasterizována, což je proces, kdy se zahřátím zničí všechny zdravé prospěšné bakterie v jogurtech a mléčných výrobcích. Chcete-li si zajistit, aby jogurt obsahoval živé probiotické kultury, kupujte pouze takové, na jejichž obalu je napsáno, že obsahují aktivní živé jogurtové kultury. Některé probiotické kultury bakterií, jako jsou například bifidobakterie nebo laktobacily, snižují nepříjemné projevy onemocnění zvaného syndrom dráždivého tračníku, které patří mezi časté nemoci tlustého střeva.

Proč nejíst jogurty aneb všechno má své stinné stránky

I když je pro většinu lidí jogurt zdravou a chutnou potravinou, může mít i nežádoucí účinky. Pozor by si měli dát zejména lidé trpící laktózovou intolerancí (nesnášenlivost mléčného cukru - laktózy) a alergií na mléko a mléčné výrobky.

Laktózová intolerance

Laktózová intolerance je onemocnění způsobené nedostatkem enzymu laktázy, který štěpí laktózu, tedy cukr obsažený v mléce a mléčných výrobcích. Nedostatek tohoto enzymu způsobuje řadu trávicích potíží, včetně bolesti břicha a průjmu, které se objevují po konzumaci mléčných výrobků. Pokud trpíte laktózovou intolerancí, jogurty byste raději neměli jíst. Nicméně i někteří lidé s laktózovou intolerancí mohou konzumaci jogurtu dobře snášet, protože část laktózy je odbourána jednak při výrobě jogurtu a jednak probiotickými bakteriemi, které tak usnadňují jeho trávení. Pokud trpíte nesnášenlivostí laktózy a nevíte, zda jogurt snesete nebo ne, jednoduše to opatrně vyzkoušejte. Dejte si nejprve malé množství jogurtu, a pokud vám to nezpůsobí výše uvedené trávicí potíže, můžete postupně dávku přiměřeně zvyšovat.

Alergie na mléko

Mléčné výrobky obsahují kasein a syrovátku. Jedná se o bílkoviny, na které jsou někteří lidé alergičtí. Pokud alergií na mléčné bílkoviny trpíte, může to vyvolat různé projevy, od kožních reakcí (kopřivka, otoky, svědění) až po život ohrožující stavy (anafylaktický šok, problémy s dýcháním, apod.). Proto v žádném případě jogurty nejezte, pokud máte alergii na mléko.

Přidaný cukr

Hodně druhů jogurtů obsahuje hodně přidaného cukru. Platí to zejména pro takzvané nízkotučné nebo odtučněné jogurty, do kterých se cukr přidává pro zlepšení chuti. Nadměrný příjem cukrů je spojen s řadou zdravotních problémů, včetně diabetu (cukrovky) a obezity. Proto je důležité pečlivě číst informace o složení jogurtu na obalu a vybírat si jenom takové výrobky, které neobsahují přidaný cukr.

Pokud chcete, aby konzumace jogurtu měla skutečně kladné účinky na vaše zdraví, řiďte se heslem, že méně je někdy více. Nejlepší jsou čisté bílé jogurty s minimem přísad a žádným přidaným cukrem.

Probiotika mají pozitivní vliv na lidské zdraví, jelikož stabilizují střevní mikroflóru. Pomáhají proti střevním potížím – zácpám, průjmům a při potížích s nadýmáním a špatným trávením. Jejich kladný vliv se týká také slizniční i systémové imunity a alergií (vč. astmatu a atopického ekzému). Probiotika snižují riziko infekcí močových cest a pohlavního ústrojí a uplatňují se také v léčbě střevních zánětů různého původu. **Probiotika zmírňují nežádoucí účinky antibiotik** a zmírňují zažívací potíže způsobené chemoterapií a radioterapií. Probiotika snižují hladinu sérového cholesterolu a příznivě působí při osteoporóze, jelikož usnadňují vstřebávání vápníku. **Probiotika celkově zlepšují odolnost organismu tím, že příznivě působí na naši střevní mikroflóru.**



Proč jíst jogurty? Tady je 7 blahodárných účinků jogurtu na zdraví

1. **Obsahují důležité živiny**
2. **Jsou plné bílkovin**
3. **Podporují zdravé trávení**
4. **Posilují imunitní systém**
5. **Chrání před osteoporózou**
6. **Pomáhají udržovat zdravé srdce**
7. **Pomáhají při udržování zdravé tělesné hmotnosti**

CS.MEDLICKER.COM

Použité zdroje:

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Jogurt>

<http://babinet.cz/clanek-3930-historie-jogurtu-a-probiotik.html>

<http://www.zdravi-nemoc.cz/jogurt>

<https://cs.medlicker.com/1307-proc-jist-jogurty>