

ЙОГУРТ:

ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?





Йогурт поможет утолить голод и решить проблемы с пищеварением!

ТАК ЛИ ЭТО?

Задачи:

Узнать что такое йогурт и изучить историю его появления.

Исследовать состав и свойства йогурта.

Сравнить йогурты, которые пользуются наибольшим спросом.

Выявить отличительные особенности настоящего йогурта.

Что такое йогурт?

слово «йогурт» — турецкое (тур. yoğurt), и означает «сгущенный».

Родина йогурта - Балканский полуостров, а точнее Древняя Фракия.



Людовик XI



В нашей стране йогурт производили с 1920-х годов

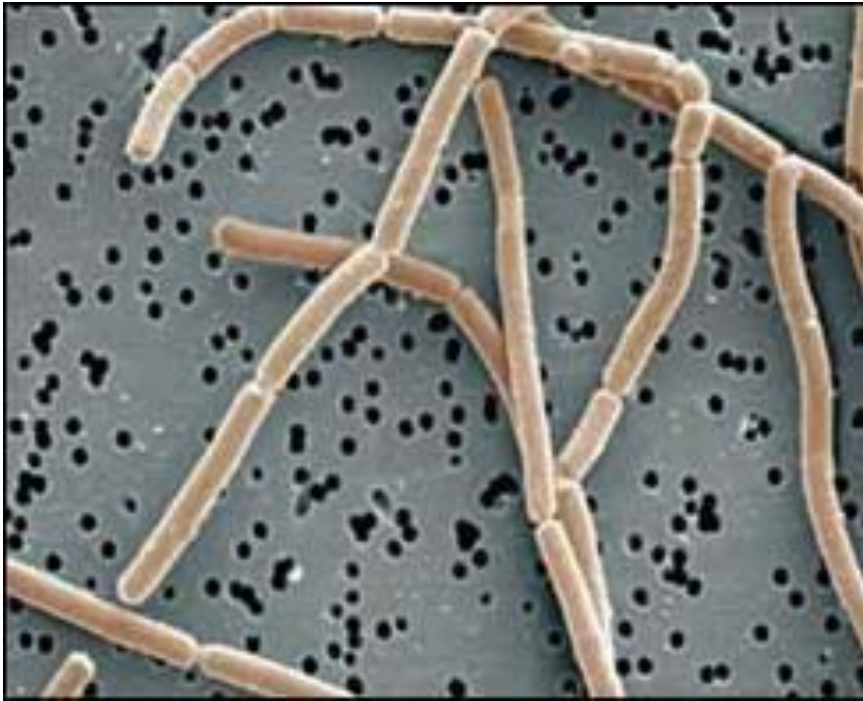
ЯГУРТ



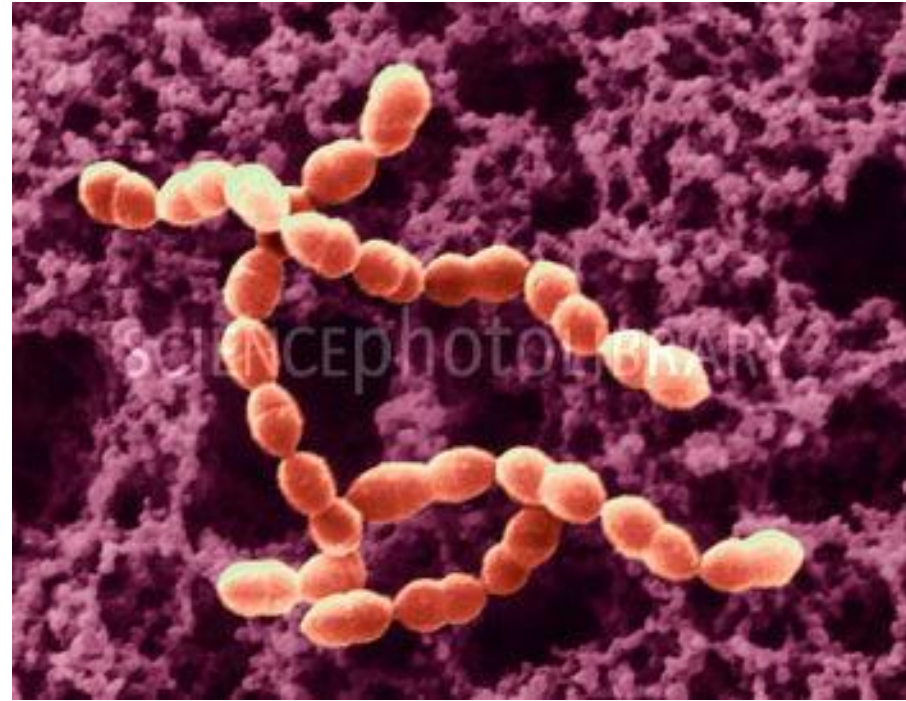
Стамен Григоров

1905 г.

1907 г.



Lactobacillus bulgaricus

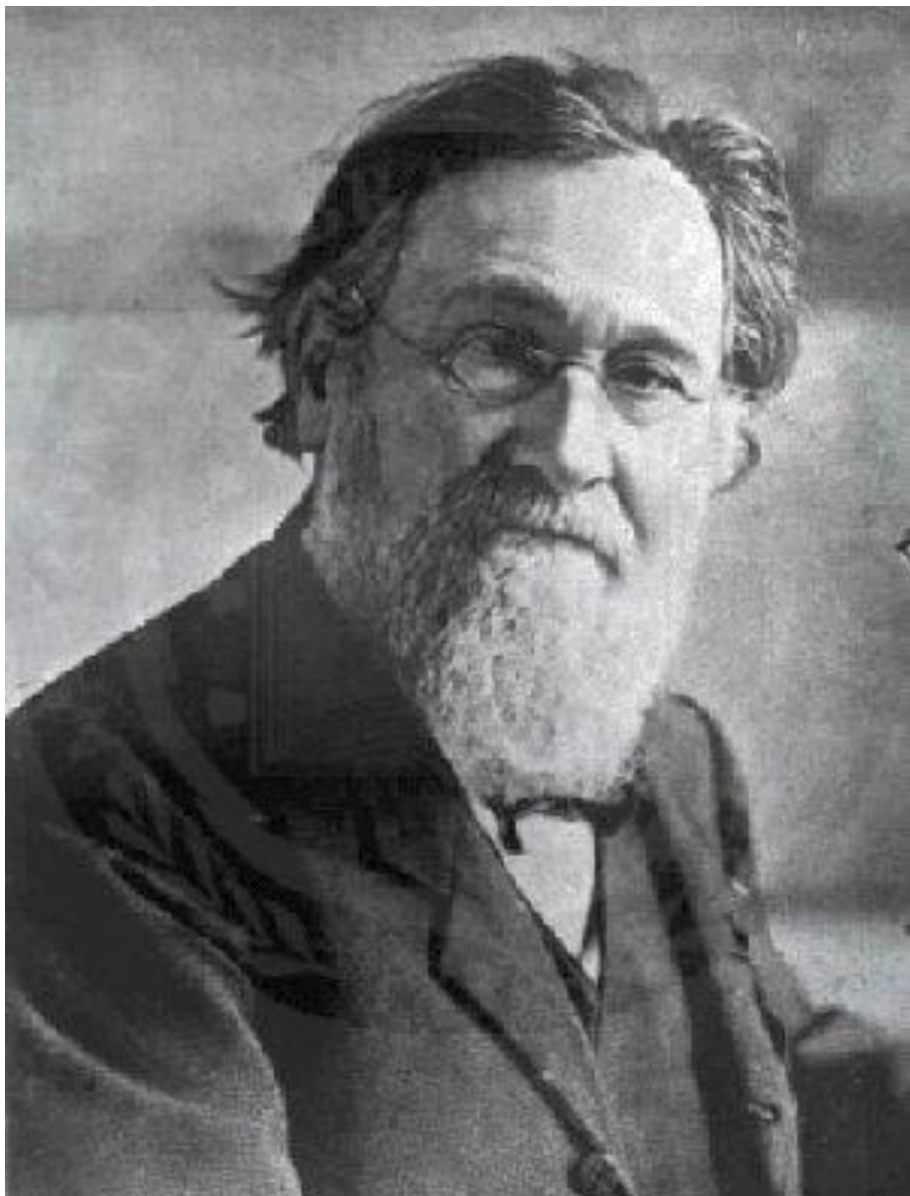


Streptococcus thermophilus



Илья Ильич Мечников

1908 г.



Исаак Карассо

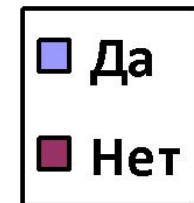
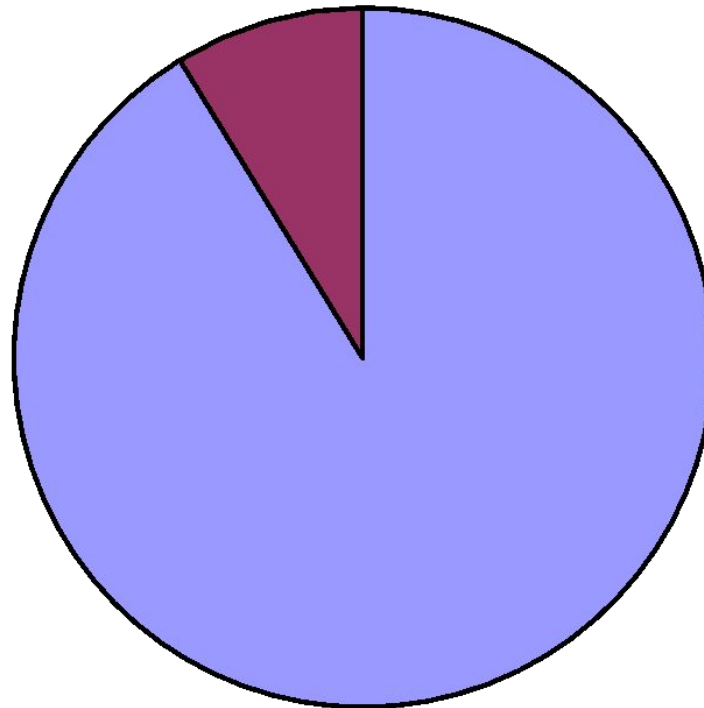
1919 г.



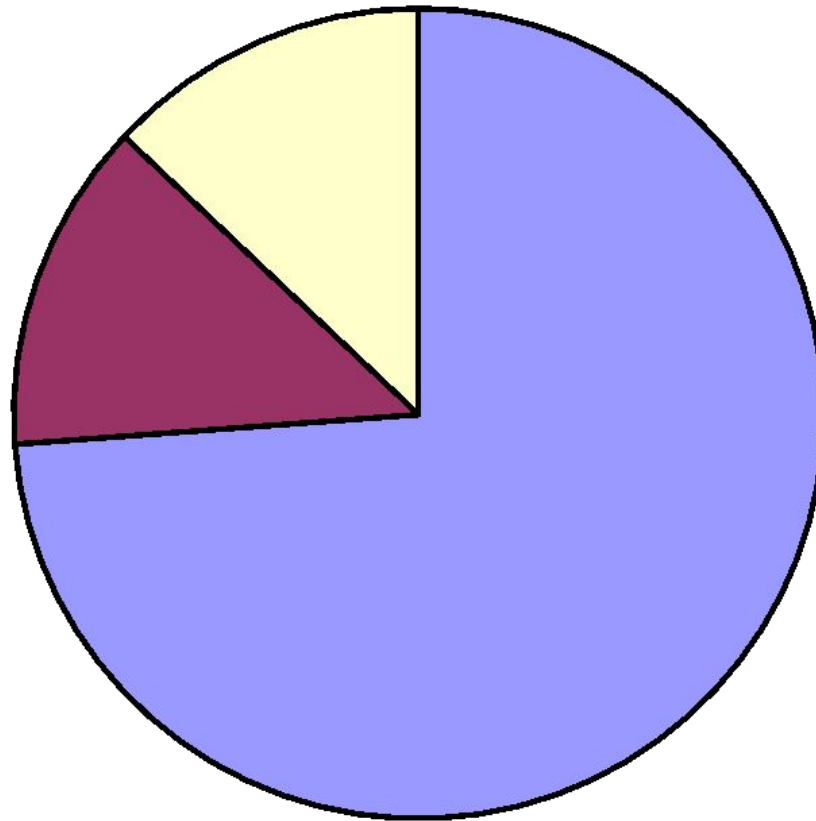


Анкетирование

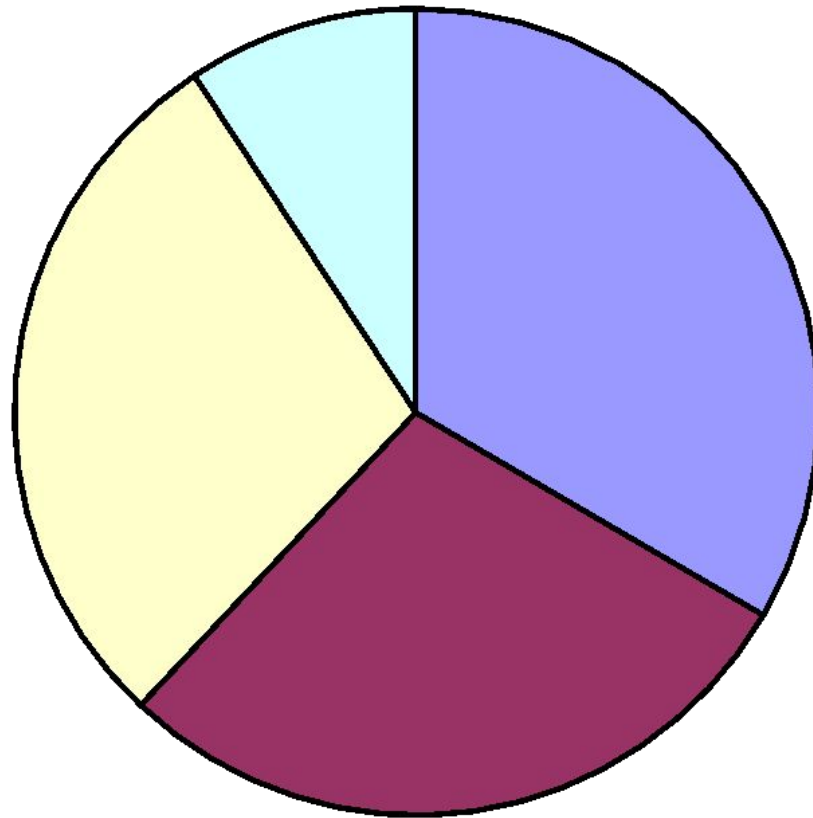
Любите ли вы йогурт?



Почему?



Ваш любимый йогурт?





Самрина Нежный (продукт йогуртный пастеризованный с соком персика)	Активия Натуральная (биойогурт, обогащенный бифидобактериям и ActiRegularis)	Чудо (сливочный йогуртер лесные ягоды)
Сливки, вода, обезжиренное молоко, сахар, глюкозо - фруктозный сироп, сухая молочная сыворотка, загуститель - модифицированный крахмал, фруктовый наполнитель (концентрированный сок персика, вода, ароматизатор «персик», идентичный натуральному, загуститель - модифицированный крахмал, краситель кармин, регулятор кислотности – цитрат натрия) загустители: пищевой желатин, лактоза с использованием закваски. Срок годности - 4 месяца.	Обезжиренное молоко, вода, сливки, йогуртовая закваска, бактерии ActiRegularis. Срок годности 1 месяц.	Молоко цельное, сахар, сливки, клубника, стабилизаторы E1442, желатин, пектин, моно-и диглицериды жирных кислот, гуаровая камедь, вода, обезжиренное молоко, ароматизаторы, идентичные натуральным, красители натуральные – антоциан, кармин, антиоксидант экстракт винограда, регуляторы кислотности лимонная кислота и цитрат натрия, с использованием закваски. Срок годности 4 месяца.

Видообактерии ActiRegularis

Фруктовые наполнители

ВНИМАТЕЛЬНЫМ
ИЗУЧИТЕ
ЭТО
УЧЕБНОЕ
ПОСОБИЕ

PAVISTI NICHTHECTI INHERENTIA
UNTERSTREI

Пектин Е 440



Гуаровая камедь E412



Кармин Е120



АНТОЦИАН E163



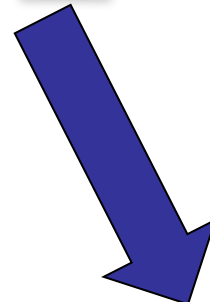
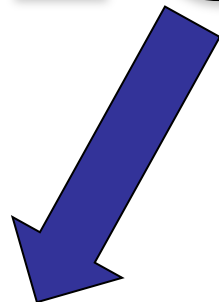
Ароматизаторы, идентичные натуральным

МНО-И ДИДИЩЕРИДЫ ЖИРНЫХ КИСЛОТ

Лактоза

WERNER HERMANN
BERNHARDT

ЙОГУРТ



болгарская палочка

термофильный стрептококк

~~ФРУГУРТ~~

~~ЙОГУРТЕР~~



1 * 10⁷ КОЕ

НА КОНЕЦ СРОКА ГОДНОСТИ!

~~Продукт
прошел
термообработку~~

Срок годности

Живые бактерии

живут

не более 5-7 дней

максимум – 30 дней.

Условия хранения

Температура
хранения
от +4 до +6
градусов



~~PS~~

~~ПОЛИСТИРОЛ~~



**НЕ
СОДЕРЖИТ**

**ГМО,
консервантов,
загустителей,
крахмала,
вкусовых и
других добавок**



**Риск
попадания
в заготовку
вредных
микроорганизмов**

переваривается
лучше, чем молоко

помогает толстой
кишке оставаться
здоровой

способствует усвоению
питательных веществ

НАТУРАЛЬНЫЙ ЖИВОЙ ЙОГУРТ

укрепляет
иммунитет

помогает
восстанавливаться
после кишечных
инфекций

может подавлять
грибковые инфекции

ценный
источник
кальция

замечательный
источник
белков

ВЫВОД:

В состав натурального живого йогурта действительно входит молоко, а также болгарская палочка и термофильный стрептококк.

Также в ходе исследования я выяснила, что не все магазинные йогурты могут называться таковыми и выбирать их нужно, внимательно изучая состав.

Чем меньше составных компонентов на этикетке и короче срок годности – тем йогурт натуральнее.

Самый верный способ не ошибиться в выборе йогурта – это приготовить его самостоятельно. Но и здесь нужно быть очень внимательным и чётко соблюдать инструкцию по приготовлению.

Йогурт, безусловно, очень полезен для нашего здоровья, но помните, что это утверждение распространяется только на живой и правильный йогурт.

**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!**