

Йогурты



**Выполнила Меледина Анисия,
ученица 11 «а» класса,
МОУ «СОШ №30» г. Сыктывкара
Руководитель: Г.А. Арпа**

Актуальность

Йогурты славятся полезными свойствами – их используют в диетах, рекомендуют для укрепления иммунитета и решения проблем ЖКТ.



Из истории

Йогурт — кисломолочный продукт с повышенным содержанием сухих обезжиренных веществ молока, произведённый с использованием смеси заквасочных микроорганизмов — термофильных молочнокислых стрептококков и болгарской молочнокислой палочки.



Исторические сведения



- **Стамен Гигов Григоров (27 октября 1878, Студен-Извор — 27 октября 1945, София) — известный болгарский учёный — врач и микробиолог.**

Из истории



**Реклама йогурта.
Газета «Бурят – Монгольская правда».
Верхнеудинск.
№181 (854) 14 августа 1926 год**

Из истории

В 1980-е годы стали производить фруктовый кефир, на который начали было клеить этикетки «фруктовый йогурт».



Технология производства



Производство йогурта очень сложная и кропотливая работа, требующая внимания и концентрации.

Виды йогурта

• **Натуральный**



• **Термостатный**



• **Пастеризованный**



Виды йогурта



• **Фруктовый**

• **Биойогурт**



• **Двухслойный**



Виды йогурта

- Йогурты с бифидобактериями



Виды йогурта



•Сухой



•Замороженный

•Ацидофильный

Виды йогурта

• **Детский**



• **Обезжиренный**



• **Домашний**



Приготовление йогурта дома



- **В домашних условиях йогурт можно приготовить в йогуртнице, мультиварке, термосе, скороварке, духовке, пароварке, микроволновке...**

Полезные свойства йогурта

- *Йогурт богат витаминами.*
- *Здоровый кишечник*
- *Укрепление иммунитета*
- *Здоровый желудочно-кишечный тракт*
- *Йогурт помогает бороться с молочницей*
- *Снижение уровня холестерина*
- *Йогурт может помочь при непереносимости лактозы*



Вред йогурта



- *Большое содержание сахара*
- *Йогурт из непастеризованного молока опасен*
- *При аллергии на молочный белок может нанести вред*

Интересные факты о йогурте



- *Йогурт появился в 6.000 – 5.000 д. н. э.*
- *Долгое время Чингисхан питался только йогуртом*
- *Йогурт подходит для ухода за лицом*

Интересные факты о йогурте

- *Треть всех йогуртов сделана по греческому рецепту*
- *Фруктовый йогурт начали производить только в 1947 году*
- *Отлично подходит для чистки медных изделий*



Вывод

Внимательнее относитесь к своему здоровью и готовьте натуральные йогурты дома!

