



# Йогурт

## Йогурт

- Йогурт представляет собой смесь молока (Цельного, обезжиренного, с низким содержанием жира или не содержащим жир) и сливок, ферментированных продуцирующей культурой молочнокислых бактерий .
- Подсластители (например, сахар, мед, аспартам, сукралоза), ароматизаторы (например, ваниль, кофе) и другие ингредиенты (например, фрукты, консервы, стабилизаторы, такие как желатин) могут быть добавлены.

## Польза

- Как и другие молочные продукты, йогурт предоставляет белок, кальций, витамины и другие минералы.
- Йогурт с активными культурами может помочь пищеварению, облегчить понос, повысить иммунитет, бороться с инфекцией и защитить от рака. (Эти конкретные преимущества для здоровья зависят от сорта и жизнеспособности культуры содержащейся в йогурте. Вот почему важно выбрать йогурт с печатью, на которой указаны живые, активные культуры.)

## Полезно для тех, кто не переносит лактозу

- Многие йогурты содержат меньшее количество лактозы, чем молоко. Некоторая часть лактозы (молочного сахара), как ферменты йогурта перерабатывается в молочную кислоту. Важно отметить, что закваски в йогурте могут производить фермент лактозы, который расщепляет лактозу.
- Полутвердое состояние йогурта также способствует повышению толерантности к лактозе.



### Диетологический Взгляд на Йогурт.

Пища: 1 чашка (8 унций)	Калории (ккал)	Жир (г)	Белок (г)	Кальций (мг)
<b>Йогурт</b>				
Из цельного молока, обыкновенный	150	8.0	8.5	296
С низким содержанием жира, обыкновенный	155	4.0	11	448
С низким содержанием жира, ванильный	208	3.0	11	419
С низким содержанием жира, фруктовый	238	3.0	11	384
Не содержащий жир, обыкновенный	137	0.4	14	488
<b>Молоко</b>				
Цельное молоко	149	8.0	8	276
2% молоко	122	5.0	8	293
1% молоко	102	2.5	8	305
Молоко без сливок	83	0	8	299

Источник: Диетологическая База Данных для Эталона 2013 Министерства Сельского Хозяйства США.

## Хранение и уход за йогуртом

- Йогурт следует хранить в закрытых контейнерах в холодильнике при температуре 40 OF для поддержания качества. Большинство йогуртов могут храниться в течении нескольких недель, обратите внимание на этикетке на рекомендованную дату использования. Замораживание не рекомендуется для культивируемых молочных продуктов.



## Идеи для вкуснейшего применения йогурта!

- Добавьте ванильный йогурт к фруктовому салату.
- Приготовьте фруктовый соус добавив немного ванилина к лимонному йогурту.
- При употреблении салата из тунца, яиц или картофеля замените употребление майонеза на йогурт с низким содержанием жира.
- Для улучшения вкуса и пользы, приготовьте ваш любимый соус с йогуртом с низким содержанием жира вместо сметаны.

## Фруктовые коктейли

Приготовьте свой фруктовый коктейль. Выберите один ингредиент с каждой колонки.



½ чашки напитка на ваш вкус.	½ чашки (4 унции) Йогурта на ваш вкус	1 ½ чашки замороженных ягод на ваш вкус
Апельсиновый сок	Обыкновенный, ванильный или с фруктовым вкусом.	Ягоды
Ананасовый сок	Обезжиренный или с низким содержанием жира.	Ананас
Молоко с низким содержанием жира		Персики

**Инструкция:** Поместите напиток, йогурт и замороженные фрукты в блендер. Накройте и смешайте на большой скорости в течение 30 секунд. Подавать сразу же. Рассчитано на две порции по 8 унций.  
\*Если вы будете использовать свежие или консервированные фрукты, то добавьте пару кусочков льда. Для разнообразия, добавьте ванилин или кокосовый экстракт, порошок какао, арахисовое масло или что захотите. Для более густого коктейля, добавьте банан или кубики льда и используйте меньше напитка.

### Коктейль Пина Колада

- ½ чашки молока
- ½ чашки обезжиренного ванильного йогурта
- 1 ½ чашки замороженных кусков ананаса
- 1 чайной ложки ванильного экстракта
- 1 чайная ложка кокосового экстракта

**Инструкция:** Поместите все ингредиенты в блендер. Закройте и смешайте на большой скорости в течении 30 секунд. Подавать сразу же.



### Бананово-ягодный коктейль

- ½ чашки молока
- ½ чашки обезжиренного ванильного йогурта
- 1 чашка замороженных ягод
- 2 банана, нарезанных

**Инструкция:** Поместите все ингредиенты в блендер. Закройте и смешайте на большой скорости в течении 30 секунд. Подавать сразу же.

Missouri Department of Health and Senior Services • WIC and Nutrition Services • [health.mo.gov/wic](http://health.mo.gov/wic)

Некоторые из материалов этой брошюры были адаптированы с Информационного Листа о Йогурте с разрешения Молочного Совета Округа Сент-Луиса.

ДЗОП это работодатель использующий равные возможности/ позитивные действия. Услуги, предоставляются на не дискриминационной основе. Альтернативные формы данной публикации для лиц с инвалидностью, можно получить обратившись в Департамент Здравоохранения и Обслуживания Пожилых Людей штата Миссури по тел. 573-751-6204. Граждане с нарушением слуха и речи могут набрать 711. Министерство сельского хозяйства США обеспечивает равные условия и возможности.

WIC-959 (04-15)-[Russian]