



Sữa chua

Sữa chua

- Sữa chua là một hỗn hợp của sữa (Sữa nguyên, giảm chất béo, chất béo thấp hoặc không chất béo) và kem lên men từ sự lên gậy men của vi khuẩn sản xuất a-xit lactic.
- Chất làm ngọt (thí dụ: đường, mật ong, đường nhân tạo aspartame và sucralose), mùi vị (thí dụ: bột thơm va-ni-la, cà phê) và những nguyên liệu khác (thí dụ: trái cây, chất bảo quản, chất trung hoà như là gelatin) có thể thêm vào.

Lợi ích cho sự không dung nạp đường lactose trong sữa

- Nhiều loại sữa chua chứa đựng lượng đường lactose thấp hơn sữa. Khi sữa chua lên men, một phần chất đường trong sữa chuyển đổi thành a-xit lactic. Quan trọng là sự gậy men trong sữa chua có thể sản xuất ra chất men lactae, chất này có thể tiêu hoá được chất đường lactose trong sữa.
- Trạng thái nửa đặc của sữa chua cũng góp phần giúp ích cho việc dung nạp chất đường lactose trong sữa

Lợi ích

- Như những thực ăn từ sữa khác, sữa chua cung cấp nhiều chất đạm, can-xi, sinh tố, và những khoáng chất khác.
- Sữa chua với gậy men hoạt tính có thể hỗ trợ cho sự tiêu hoá, giảm tiêu chảy, thúc đẩy sự miễn dịch, chống lại sự nhiễm trùng và bảo vệ chống bệnh ung thư. (Những lợi ích cụ thể về sức khoẻ tùy thuộc vào loại và khả năng tồn tại của men sữa chua. Điều này là lý do tại sao là việc chọn sữa chua với nhãn hiệu chỉ rõ là chứa đựng men sống và tích cực rất quan trọng



Một cái nhìn về dinh dưỡng của sữa chua

Thức ăn: 1 chén (8 oz)	Ca-lo-ri: (kcal)	Chất béo	Chất đạm (g)	Chất can-xi (mg)
Sữa chua				
Sữa nguyên, không thêm mùi vị	150	8.0	8.5	296
Chất béo thấp, không thêm mùi vị	155	4.0	11	448
Chất béo thấp, mùi va-ni-la	208	3.0	11	419
Chất béo thấp, vị trái cây	238	3.0	11	384
Không chất béo, không mùi vị	137	0.4	14	488
Sữa				
Sữa nguyên	149	8.0	8	276
Sữa có 2% chất béo	122	5.0	8	293
Sữa có 1% chất béo	102	2.5	8	305
Sữa Loãng không Chất Kem	83	0	8	299

Nguồn: Dữ liệu Dinh dưỡng Bộ Canh Nông Hoa Kỳ cho Tài Liệu Tham Khảo Tiêu Chuẩn.

Lưu Trữ và Xử Lý Sữa Chua

- Sữa chua nên được lưu trữ trong một hộp đựng kín trong tủ lạnh ở 40° F để duy trì phẩm chất. Đa số sữa chua sẽ được giữ trong một vài tuần tham khảo nhãn ngoài hộp để biết ngày sử dụng. Đông lạnh không được đề nghị cho các thức ăn về sữa.



Những ý tưởng Sữa Chua Ngon!

- Đặt sữa chua vị va-ni-la lên trên món trộn salad trái cây.
- Làm món trái cây chấm bằng cách thêm một ít va-ni-la vào sữa chua vị chanh.
- Thay thế sốt mayonnaise bằng sữa chua với chất béo thấp không mùi vị vào cá thu, trứng hoặc sá-lách khoai
- Làm món chấm hợp khẩu vị trộn với sữa chua chất béo thấp không mùi vị thay vì dùng kem chua để làm tối đa sự dinh dưỡng và sự ngon miệng.

Nước Xay Trái Cây

Làm món uống trái cây xay riêng của quý vị. Chọn mỗi cột.



½ chén thức uống mà quý vị thích	½ chén (4 oz) sữa chua mà quý vị chọn	1 ½ chén của trái cây đông lạnh mà quý vị chọn*
Nước cốt cam	Không mùi vị, mùi va-ni-la hoặc trái cây	Trái berries
Nước cốt dứa	Không chất béo hoặc chất béo thấp	Trái dứa
Sữa chất béo thấp		Trái đào

Chỉ dẫn: Để thức uống, sữa chua và trái cây đông lạnh vào máy xay. Đậy nắp và xay với tốc độ cao khoảng 30 giây. Dùng liền. Làm được 2 ly 8-oz.

* Nếu quý vị chọn trái cây tươi hoặc đóng hộp, hãy thêm vài cục nước đá.

Cho sự khác biệt, thêm va-ni-la hoặc cốt dừa, bột ca-cao, bơ đậu phộng hoặc bất kỳ thứ gì mà quý vị thích. Để nước trái cây thêm đậm đặc, thêm chuối hoặc đá cục và dùng ít thức uống.

Nước xay khóm dứa

½ chén sữa
 ½ chén sữa chua va-ni không chất béo
 1 1/2 cups 1/2 tách khối dứa đông lạnh
 khối dứa đông lạnh
 1 ½ muỗng trà nước va-ni-la chiết xuất
 1 muỗng trà nước dứa chiết xuất

Chỉ dẫn: Để những thành phần vào máy xay. Đậy nắp lại và xay với tốc độ cao khoảng 30 giây. Dùng liền.



Nước xay chuối-berry

½ chén sữa
 ½ chén sữa chua va-ni-la không chất béo
 1 chén trộn berry đông lạnh
 2 trái chuối sắt miếng

Chỉ dẫn: Để tất cả thành phần vào máy xay. Đậy nắp lại và xay với tốc độ cao khoảng 30 giây. Dùng liền.

Missouri Department of Health and Senior Services • WIC and Nutrition Services • health.mo.gov/wic

Một vài tư liệu được cung cấp trong quyển sách nhỏ này được sử dụng với sự cho phép từ Bảng Thông Tin Sữa Chua của Ủy Ban Thực Phẩm Từ Sữa Quận Saint Louis.

Bộ Dịch Vụ Người Cao Niên và Sức Khỏe (DHSS) là một nơi làm việc với sự công bằng về cơ hội và bù trừ. Dịch vụ được cung cấp trên căn bản không kỳ thị. Những mẫu thay thế cho ấn bản này cho cá nhân có khuyết tật có thể được nhận lấy bằng cách liên lạc với Bộ Dịch Vụ Người Cao Niên và Sức Khỏe tiểu bang Missouri qua số điện thoại: 573-751-6204. Cư dân với khuyết tật nghe và nói có thể quay số 711. Bộ Canh Nông Hoa Kỳ là một nguồn cung cấp và nơi làm việc với sự công bằng về cơ hội.

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