Éîãóðò, êîðèñíèé ëèøå çà óìîâè, ùî â³í íàòóðàëüíèé

Àâòîð Zhanna
02.10.2018
Îñòàíº îíîâëåííý 02.10.2018

ßêùî ïåðåñ³÷íîìó óêðà¿íöåâ³ çàïðîïîíóâàòè ñêëàñòè ïåðåë³ê íàéêîðèñí³øèõ ïðîäóêò³â õàð÷óâàííý, â³í ñòîâ³äñîòêîâî âêëþ÷èòè ä
ÿêèé ì³ñòèòü êîðèñí³ ì³êðîîðãàí³çìè, ùî íîðìàë³çóþòü ì³êðîôëîðó â êèøê³âíèêó é ïðèãí³÷óþòü æèòòºä³ÿëüí³ñòü ð³çíîìàí³òíèõ õâîðîá
³ç çàäîâîëåííÿì ëàñóþòü íàâ³òü ò³, õòî çîâñ³ì íå ëþáèòü ìîëîêà. Ïðè âèðîáíèöòâ³ éîãóðò³â çàñòîñîâóþòü óí³êàëüíó ñïåö³àëüíó çàêâ
Öåé ïðîäóêò ä³éñíî ìàº ö³ëþù³ âëàñòèâîñò³, àëå ëèøå â òîìó âèïàäêó, ÿêùî â íúîìó ì³ñòèòüñÿ ïåâíà ê³ëüê³ñòü á³îëîã³÷íî âêòèâíèõ
êîðèñò³.

Éîãóðòîâèé ïðîäóêò ³ éîãóðò – íå îäíå é òåæ Â Óêðà¿í³ éîãóðòè ïîâèíí³ â³äïîâ³äàòè äåðæàâíîìó ñòàíäàðòó ÄÑÒÓ 43
ñòàíäàðò íå ïîøèðºòüñÿ íà éîãóðòè òåðì³çîâàí³. Îñòàí³ ïðîõîäÿòü òåðì³÷íó îáðîáêó, çàâäÿêè ÷îìó îæóòü òðèâàëèé ÷àñ çåðð³ãàò
òåðìîîáðîáêè ãèíóòü. Òîìó òðåáà äîáðå ðîçóì³òè ð³çíèöþ ì³æ éîãóðòîì ³ éîãóðòîâèì ïàñòåðèçîâàíèì ïðîäóêòîì. Çà âèçíà÷åííÿì, íàâ
êóëüòóðàìè âèä³â Lactobacillus delbrueckii subsp.bulgaricus; Streptococcus salivarius subsp; Thermophilus. Éîãóðòè, çàëåæíî
çàñòîñîâóþòü, ïîä³ëÿþòü íà òàê³ âèäè: éîãóðò, á³îéîãóðò òà á³ô³äîéîãóðò. «Éîãóðòîâèé ïðîäóêò» ìîæóòü âèãîòîâëÿòè ³ ç ñóõîã
÷åñíî ïîïåðåäèòè, òîæ íåîáõ³äíî óâàæíî ÷èòàòè ³íôîðìàö³þ, ÿêà çàçíà÷àºòüñÿ íà ñîîæèâ÷îìó ìàðêóâàííî³. Îáîâ’ÿçêîâî çâåðî³ò
÷èì äîâøèé òåðì³í ïðèäàòíîñò³, òî ìåíøà éìîâ³ðî³ñòü ïîòðàïëÿíîÿ â îðãàí³çì ëþäèíè êîðèñíèõ áàêòåð³é. Çà äåðæàâíèì ñòàíäàðòîì Óê
Âàìè ááñîëþòíî «ìåðòâèé» ïðîäóêò, íàïîâíåíèé êîíñåðâàíòàìè. Òåìïåðàòóðà çáåð³ãàííý éîãóðò³â â³ä +2 äî +6 ãðàäóñ³â (çàêëàäè
ê³íåöü ñòðîêó çáåð³ãàííý. Ñóìí³âíà êîðèñòü Éîãóðò³â ³ç ôðóêòîâèìè íàïîâíâà÷àìè: ÿãîäàìè, ÷è ¿õ øìàòî÷êàìè, êðàùå âçàãàì
çáåð³ãàòèìåòüñÿ áåç âèäèìèõ çì³í. Çâè÷àéíî, ìîêîêî øâèäêî ñêèñíå. Áåç òåðì³÷íî¿ îáðîáêè òà êîíñåðâàíò³â ìîêî÷íî-ôðóêòîâà ñóì³ø
ï³øëè òàê äàëåêî, ùî íèí³ âèðîáíèêêè ìàþòü ïîæèëâ³ñòü âèêîðèñòîâóâàòè é ñïåö³àëüí³ ïîðîøêîïîä³áí³ ñóì³ø³, ÿê³ ïðè ðîç÷èíåíí³ ïîâî³ñ
ñïîæèâà÷³â â ÷ìàíó. Íåçâàæàþ÷è íà öå, â áàãàòüîõ çàñîáàõ ìàñîâî¿ ³íôîðìàö³¿ ðåêîìåíäóþòü âæèâàòè â ÿêîñò³ ë³ê³â â³ä äèñáàê
òðèâàëèì òåðì³íì çáåð³ãàííý. Ïîä³áí³ ïîðàäè º í³ ùî ³íøå, ÿê ðåêëàìíèé òðþê. Äëÿ òîãî, ùîá ä³éñíî âèë³êóâàòè öåé íåáóã, ïîòð³áíî ïðî
³íôîðìàö³þ íà ìàðêóâàííí³ Íå çàáóäüòå îçíàéîìèòèñÿ ³ç ñêëàäîì ïðîäóêòó. ßêùî Âè çíàéäåòå òàì çàãóñíèêè, æåëàòèí, áàðâíèêè, á
ïîíóëÿðíèõ äîáàâîê, ÿê³ âèêîðèñòîâóþòüñÿ â éîãóðòàõ: Å440 (ïåêòèíè) – åêñòðàêòè ç öèòðóñîâîãî, ÿáëó÷íîãî ÷è áóðÿêîâî
ððÿùàõ òà ñóõîæèëëÿõ òâàðèí) òà Å160 (β-êàðîòèí) – íàòóðàëüíèé áàðâíèê. À îñü íàïðèêëàä, äîáàâêà Å1442 &n
êðîõìàë³â. Öþ ðå÷îâèíó íå ðåêîìåíäóþòü âèêîðèñòîâóâàòè äëÿ õàð÷óâàííý ä³òåé äî 3-õ ðîê³â! Àðîìàòèçàòîð³â ³ãåíòè÷íèõ íàòóð
ñâ³ä÷èòü, ùî öóêîð, çàçâè÷àé, çàì³íåíî ñèíòåòè÷íèì àíàëîãîì, ääæå âèêîðèñòîâóâàòè íàòóðàëüí³ ï³äñîêîäæóâà÷³ á³ëüø³ñòü âèðî
ÿêîìó í³ÿêî¿ ãðóø³ í³êîëè íå áóëî. Ãðóøåâà åñåíö³ÿ – öå íå ùî ³íøå, ÿê áóòèëàöåòàòè (áóòèëîâ³ åô³ðè îòòîâî¿ êèñëîòè, ÿê
ßêùî íà ìàðêóâàííí³ ïðîäóêòó çíà÷èòüñÿ, ùî â³í ì³ñòèòü êîíñåðâàíòè, çîêðåìà, áåíçîéó êèñëîòó, âæèâàòè éîãî ä³òÿì äî 7 ðîê³â íå ðà
ëèìîíîí-æîâòèé, æîâòèé õ³íîë³íîâèé (E-104), æîâòèé ñîíÿ÷íèé çàõ³ä - E-110 (E110), àçîðóá³í (E122) ÷åðâîíèé, ïîíñî 4R (124) ïóðïóð
ñïåö³àëüíå çàñòåðåæåííÿ íà ìàðêóâàííí³ òà âçàãàë³ íå ðåêîìåíäîâàíà äî âæèâàííÿ ä³òüìè. Íà æàëü, íèí³ ïî÷àñò³øàëè âèïàäêè, êîë
ÿñêðàâèì çàáàðâëåííÿì, ñèëüíèì àðîìàòî òà òðèâàëèì òåðì³íî çáåð³ãàííý íó í³ÿê íå ìîæå áóòè «íàòóðàëüíèì», «æèâèì» òà «êîðèñ
çàêâàñîê, ÿê³ íèí³ ìîæíà ïðèäáàòè â àïòåêàõ òà ñïåö³àë³çîâàíèõ ìàãàçèíàõ. Â³í ìàº êèñëèé, ñõîæèé íà ñìåòàíó, ñìàê ³ çáåð³ãàºòü
ìàãàçèíí³ éîãóðòè äàâîí âæå ñòàëè íåâ³ä’º³íîþ ÷àñòèíîþ íàøîãî æèòòÿ, ñïîæèâà÷³ ïîâèíí³ õî÷à á àêòèâîí ö³êàâèòèñÿ òèì, ù
ìæèèâ³ñòü ïðîâîäèòè óâåñü ñïåêòð íåíáõ³äíèõ äîñë³äæåíü, ÿêèõ í³êîëè íå ñòàíå óíèêàòè äîáðîñîâ³ñíèé âèðîáíèêê. Ç ïðèâîäó âèïð