magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 30. 6. 2017 | Marcela Avramopulu

Jeden jogurt denně. Zdraví prospěšná probiotika

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jeden-jogurt-denne.-Zdravi-prospesna-probiotika__s10010x10464.html

Kyselý, osvěžující, obsahující bílkoviny, vápník a hlavně zdraví prospěšné bakterie. Jeden kysaný výrobek denně vám udělá dobře. Tedy pokud si dáte ten pravý, ideálně bílý, bez škrobů, čtyř kostek cukru a zbytečných aditiv.

Zdravý střevní mikrobiom je v rovnováze

Název zní složitě, ale nejedná se o nic jiného, než o souhrnné pojmenování bakterií žijících v našich střevech. Každý máme jiný mikrobiom, jiné zastoupení

a jiné množství jednotlivých druhů bakterií. **Obecně se dají střevní bakterie rozdělit na ty zdraví prospěšné a zdraví škodlivé. Odborněji bakterie mléčného kvašení a bakterie hnilobné.** Nemají se navzájem „rády“, takže mezi nimi probíhá neustálý boj. Nejlepším stavem pro naše zdraví je, aby byly v rovnováze. **Zdravá střeva totiž ovlivňují nejen trávení, ale i upravují hladinu cholesterolu v krvi a zvyšují imunitu.**

Jak si zajistit tedy rovnováhu mikrobiomu? Úplně jednoduše – stravou. Pokud jíme nevyváženou stravu, s nedostatkem vlákniny, kysaných mléčných výrobků a naopak s přebytkem nevhodných tuků a cukrů, přemírou kávy i alkoholu, ve střevech začnou převažovat bakterie hnilobné. Takový stav organismu nesvědčí. **Vyvážená strava, tedy opak výše zmíněného, doplněná každodenní konzumací kysaných výrobků, se na zdraví zejména při dlouhodobé konzumaci, projeví pozitivně.**

Zdraví prospěšná probiotika

Do stravy, která svědčí střevům, patří potraviny s probitoiky. Tak se nazývají zdraví prospěšné živé kultury bakterií. **Mezi nejznámější a nejdůležitější patří laktobacily a bifidobakterie a najdeme je v kysaných potravinách – jak v kysaných mléčných výrobcích, tak v kysané zelenině.**

V obchodech najdeme širokou nabídku různých kysaných mléčných výrobků. Vznikly procesem, kterému se říká kysání – to je postup, při kterém se do mléka, smetany nebo podmáslí přidají různé druhy bakterií mléčného kvašení. Ty způsobí přeměnu mléčného cukru (laktózy) na kyselinu mléčnou. Tomuto procesu se říká vysrážení a ve výsledku to znamená, že se základní surovina přemění z tekuté na jemně gelovou. Kyselina mléčná také způsobuje kyselou chuť výsledného produktu. **Různé kysané mléčné výrobky se liší v kombinaci a množství použitých bakterií, i délce zrání.**

Druhy mléčných kysaných výrobků

Jogurt	Streptococcus thermophilus a Lactobacillus delbrueckii ssp. bulgaricus
Jogurtové mléko	Streptococcus thermophilus a Lactobacillus delbrueckii ssp. bulgaricus
Kysané podmáslí	monokultury nebo směsné kultury bakterií mléčného kvašení
Kefír	Kluyveromyces marxianus, Saccharomyces, Leuconostoc, Lactococcus, Acetobacter
Kefírové mléko	Kluyveromyces, Torulopsis nebo Candida a další bakterie mléčného kvašení
Acidofilní mléko	Lactobacillus acidophilus a další bakterie mléčného kvašení
Za/kysaná smetana	monokultury nebo směsné kultury bakterií mléčného kvašení
Kysané mléko	monokultury nebo směsné kultury bakterií mléčného kvašení
Výrobek s bifidokulturou	Bifidobacterium sp. a bakterie mléčného kvašení

Živé kultury jen v některých jogurtech?

Navzdory reklamě některých výrobců, opak je pravdou. Všechny kysané mléčné výrobky, tedy i všechny jogurty, musí podle zákona obsahovat určité množství živých bakterií po celou dobu trvanlivosti. Tzn. těšně po výrobě mají tyto výrobky vyšší obsah zdraví prospěných bakterií, než ke konci trvanlivosti. I v té době ale výrobce musí garantovat např. u jogurtů 10.000.000 živých bakterií v 1 gramu výrobku.

Není jogurt jako jogurt

Existuje jogurt, který zraje v obalu (kelímek nebo sklo) a má pevnější, tzv. porcelánovou strukturu. Obvykle jsou tyto výrobky zahušťovány mléčnými bílkovinami nebo sušeným mlékem, což je nejlepší varianta, protože jogurt pak obsahuje více bílkovin i vápníku. Pokud se jedná o sladkou variantu, ochucující složku najdeme na dně. Pro výrobu se také musí používat ovocná složka bez konzervantů, protože konzervanty by při kysání zneškodnily kysací bakterie. Tento jogurt je takovou klasikou, je kyselejší a tuto chuť znaly naše babičky i rodiče.

Větší nabídku na trhu tvoří jogurty, které zrají v tancích. Tzn., kysání probíhá ve velkých nádobách, kdy se po ukončení kvasného procesu přimíchají

další složky. Jak ovocné a ochucující, tak zahušťující. Až potom se jogurt stáčí do obalu. Tyto jogurty mají tekutější strukturu a jsou méně kyselé, než ty zrající v obalu. I tyto výrobky musí dodržovat legislativou předepsaný počet živých mikroogranismů. Pokud to ale vezmeme z obecnějšího pohledu, velká část jogurtů z tanku je zahušťována namísto sušeným mlékem, škrobem. Škrob je sice neškodná látka, nicméně pořád je to levná náhražka. A většina těchto ochucených výrobků díky škrobové konzistenci a přemíře přidaného cukru nemá s chutí tradičního jogurtu nic společného. Mezi tyto méně vhodné jogurty se řadí i výrobky na první pohled určené dětem. V běžné síti supermarketů nenajdete jediný jogurt s obrázkem pohádkové postavičky, který by kysal v kelímku a neobsahoval kolem pěti kostek cukru.

Kefír, nebo acidofilní mléko?

Záleží na chuťových preferencích, každý výrobek má specifickou chuť i konzistenci. Některý je jemnější, některý hrubší. **Jen opět pozor na ochucené varianty, stejně jako u jogurtů bychom měli preferovat výrobky bez příchuti.** Sladkým jogurtem, protože váží kolem 150g, sníte „jen“ 3-5 kostek cukru. Zato vypitím 300 mililitrů ochuceného kysaného nápoje si dodáte kolem 8 kostek cukru a v půllitrovém balení cca 13 kostek cukru.

Jak je to s tukem?

Pokud hubnete, je také vhodné sledovat obsah tuku - rozdíl při vypití 500 ml plnotučného acidofilního mléka (18,5 g tuku) a u acidofilního mléka nízkotučného (7,5 g tuku) je 11 gramů tuku. A to je v celkové denní bilanci docela dost. Podobně je to s jogurty – 150g kelímek smetanového jogurtu obsahuje 12g tuku, zatímco polotučný kolem 5 g tuku. Existují i jogurty odtučněné, obsahující do 1 g tuku / kelímek. Nicméně chuťově nejsou nic moc a navíc se v nich používá víc náhražek, aby měly hustší konzistenci. Takže zlatá střední cesta je i pro hubnoucí jogurt s obsahem tuku kolem 3-3,5 g / 100 g výrobku.

Kolik bakterií pro zdraví?

Doporučuje se denně konzumovat 100 g výrobku obsahujícího 1 000 000 000 zdraví prospěšných bakterií. Na závěr je ještě důležité dodat, že zdraví prospěšné střevní bakterie ke svému životu potřebují dostatek vlákniny. Takže pro pozitivní účinek nezapomínejte na zeleninu, ovoce a celozrnné výrobky.

Copyright © 2024