



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 11. 10. 2020 | Tomáš Lebeda

Jogurty a zákysy. Proč jsou zdravé a jak působí v těle?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/jogurty-a-zakysy.-Proc-jsou-zdrave-a-jak-pusobi-v-tele__s10010x11136.html

Mohou být součástí zdravé snídaně, svačiny i večeře. I dezert po obědě. Organismu dodají zejména bílkoviny, vápník, vitamíny a především probiotika – živé bakterie, které zlepšují rovnováhu střevní mikroflóry. Zakysané mléčné výrobky. Jak působí v těle a proč si je dát, i když „nemůžu“ mléko?



Mezi zakysané mléčné výrobky patří různé druhy jogurtů, mlék – acidofilní, keřírové, jogurtové, podmáslí, či v poslední době stále více oblíbené skyry. **„Jednotlivé výrobky se liší zpracováním, množstvím tuku, tím, zda je přidána ochucující složka. Nejdůležitější je však druh obsažených**

probiotických bakterií. Těch se v potravinářském průmyslu využívá celá řada, například Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus racemosus Lactobacillus casei či Streptococcus thermophilus, Bifidobacterium bifidum a další a další,” říká nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Stravitelnější než mléko

- Zakysáním se mléčný výrobek stává stravitelnějším. Jogurty a různé druhy zákysů si mohou často dopřát i lidé, kteří jinak mléko nemohou, jsou citliví na laktózu. Působením bakterií mléčného kvašení se obsah laktózy sníží přibližně o třicet procent.

Posilují imunitu

„Probiotické kultury se podílejí na zlepšení stavu střevní sliznice, podporují schopnost vstřebávat živiny, některé vitamíny a minerální látky, a zvyšují také obranyschopnost organismu. Je známo, že až sedmdesát procent buněk imunitního systému se nachází ve střevě. Pravidelní konzumace zakysaných mléčných výrobků působí pozitivně na imunitní systém,” vysvětluje Zuzana Douchová.

Pro vápník a proti zácpě

Zapomínat by na ně neměly zejména těhotné a kojící ženy. Pomáhají zajistit dostatečný příjem vápníku, železa a hořčíku. **„Vápník je nezbytný pro výstavbu kostí a zubů plodu. Jeho potřeba se v těhotenství a při kojení zdvojnásobuje. Z mléka je vstřebatelnost vápníku v organismu až devadesátiprocentní a mírná kyselost zakysaných mléčných výrobků ji ještě zvyšuje,“** vysvětluje Zuzana Douchová. Obsahují také hořčík, který se podílí na ukládání vápníku do kostí a zároveň je prevencí předčasných děložních stahů.

Probiotické bakterie upravují trávení a tím brání i zácpě, která bývá v těhotenství častým problémem.

Zlepšují kvalitu kůže i náladu

Správné složení střevních mikroflóry, které zakysané mléčné výrobky pomáhají upravovat, se projevuje také na kvalitě pleti a celkové kondici organismu. Vždy je však vhodnější sáhnout po výrobku obsahujícím „koktejl“ probiotických bakterií, ne pouze jeden druh.

- Mléko obsahuje i aminokyselinu tryptofan, kterou si organismus neumí

sám vyrobit. Tato látka se podílí na tvorbě hormonů, které působí antidepresivně a také podporují kvalitní spánek.

Denně a kupovat neochucené



Zakysané mléčné výrobky by měly být denní součástí jídelníčku dospělých a hlavně dětí, těhotných žen a seniorů. **„Vhodnější je volit výrobky takzvané bílé. Pokud je bez ochucení nemáte rádi, ochutťte si je doma. Můžete si do nich přidat ovoce, oříšky, ale i**

zeleninu. Tyto přísady je obvykle dokážou upravit natolik, že není třeba přidávat cukr či sůl,“ uvádí nutriční terapeutka. Ta také doporučuje vložit v obchodě do košíku výrobky polotučné, s obsahem tuku kolem 3,5 procenta.

Důležitá prebiotika

Probiotika, bakterie mléčného kvašení, potřebují „jíst“ stejně jako my. V mléce postupně zpracovávají mléčný cukr. Abychom je po sněžení v našem těle podpořili, je třeba myslet i na dostatečný příjem takzvaných prebiotik. **„Jde o vlákninu, nestravitelnou složku potravin. Ta podporuje růst a aktivitu střevní mikroflóry. Proto je vhodné kombinovat zakysané mléčné výrobky s ovocem a zeleninou, dát si do jogurtu vločky, přikousnout k zakysanému mléku plátek celozrnného chleba se šunkou či sýrem,“** dodává Zuzana Douchová.

Copyright © 2025

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz