Муниципальное образовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №1»

Проект на тему:

«Йогурт: вред или польза?»

Выполнила ученицы 7 «А» класса

Янкова Мария

Руководитель проекта

Воронкова Ксения Александровна

г. Сергиев Посад, 2019 год

Содержание

Введение.

1.История возникновения йогурта.

2.Состав натурального продукта.

3.Польза йогурта

4.Сравнение состава покупного и домашнего йогурта

5.Приготовление йогурта в домашних условиях.

6.Рецепты, как можно употреблять в пищу.

Заключение.

Тема: изучение влияния на организм кисломолочного продукта "йогурт".

Цель: изучить состав продукта и его влияние на человеческий организм.

Задачи:

1. Изучить историю возникновения продукта
2. Выяснить состав настоящего йогурта
3. Сравнить экземпляры йогурта из магазина
4. Приготовить йогурт в домашних условиях
5. Выяснить, как можно употреблять в пищу (рецепты)

Гипотеза: "Не все йогурты одинаково полезны"

Объект исследования: йогурт.

Предмет исследования: состав продукта.

Введение

В 21 веке люди все чаще и чаще прибегают к покупке готовых продуктов питания, чтобы не тратить своих сил и времени на это. Опросив людей разной возрастной категории, я пришла к выводу, что йогурт является распространенным завтраком или перекусом в течение дня.

Придя в магазин, мы даже не знаем какой йогурт выбрать, ведь в наше время вкусов бывает так много: шоколадный, клубничный, персиковый, так же есть разные добавки: хрустящие шарики или джем. Но не задумывались вы, почему какие-то йогурты имеют срок годности больше, чем у другого? Рекламодатели нам рассказывают о пользе этого продукта и его ценности: витамины, минералы, питательные вещества и даже быстрое снижение веса, а мы часто поддаемся этому, смотря на цветную этикетку и красочную надпись на упаковке. Стоит ли обращать внимание на состав продукта? Действительно йогурт так полезен для организма человека, как мы думаем? Разберем все по порядку.

ГЛАВА 1. 1.История возникновения йогурта.

Что же мы принимаем за йогурт?

Йогурт — кисломолочный продукт с повышенным содержанием сухих обезжиренных веществ молока, произведённый с использованием смеси заквасочных микроорганизмов — термофильных молочнокислых стрептококков и болгарской молочнокислой палочки.

Скифы и родственные им кочевые народы издавна перевозили молоко в бурдюках на спинах коней и ослов. Из воздуха и шерсти в продукт попадали бактерии, на жаре происходило брожение, а постоянная тряска довершала дело, превращая молоко в густой кислый напиток, который долго не портился и при этом сохранял все полезные свойства. Первым, кто сообщил нам о существование этого продукта- Плиний Старший(писатель-эрудит), написавший это в своей "Естественной истории": «Скифы умеют сгущать молоко, превращая его в кислый и весьма вкусный напиток». Для питья этот напиток разбавляли водой, а для еды подсушивали, получая что-то вроде творога.

На сегодняшний день, мы до сих пор не знаем, кто был первым изготовителем этого кисломолочного продукта.

Первая версия гласит нам о дневних фракийцах. Они разводили овец и заметили, что прокисшее молоко сохраняется дольше свежего, и стали смешивать свежее молоко с закваской прокисшего, тем самым получили первый йогурт.

По другой версии, первыми были древние булгары. Сначала они изготавливали напиток кумыс из лошадиного молока. Впоследствии, когда они осели на Балканском полуострове и создали Первое Болгарское царство, они стали разводить овец и изготовлять йогурт из овечьего молока.

В Европе некоторую известность йогурт приобрёл в связи с болезнью живота короля Людовика XI. Король никак не мог излечиться, и ему помог некий врач из Константинополя, который принёс ему балканский йогурт. Будучи признательным, французский король распространил информацию о еде, спасшей ему жизнь.

Микрофлору болгарского йогурта впервые изучил болгарский студент медицины Стамен Григоров на кафедре проф. Массол в Университете Женевы. В 1905 г. он описал её как состоящую из одной палочковидной и одной сферической молочнокислой бактерии.

В 1907 году палочковидную бактерию назвали Lactobacillus bulgaricus в честь Болгарии, в которой она была впервые открыта и использована, а сферическую —

Streptococcus thermophilus[8].

И. И. Мечников первый оценил значимость открытия, которое сделал Григоров, и как директор Института Пастера пригласил его в Париж, чтобы провести лекцию на тему своего открытия перед всеми ведущими микробиологами того времени. Исследуя вопросы старения и собрав данные по 36 странам, Мечников установил, что самое большое количество «столетников» — в Болгарии — 4 на 1000 человек. Так как он изучал кишечную флору, он связал это с болгарским йогуртом (в Болгарии его также называют кисело мляко — «кислое молоко»)

В Европе йогурт стал популярен в первой половине XX века благодаря активному маркетингу компании Данон.

Реклама йогурта. Газета «Бурят-Монгольская правда». Верхнеудинск. № 181 (854) 14 августа 1926 года

Центральная Химико-бактериологическ. лаборатория Бурнаркомздрава
ДОВОДИТ ДО СВЕДЕНИЯ, ЧТО ЛАБОРАТОРИЕЙ ИЗГОТОВЛЯЕТСЯ
ЛЕЧЕБНАЯ МЕЧНИКОВСКАЯ
ПРОСТОКВАША „ЯГУРТ",
которая постоянно ИМЕЕТСЯ В ПРОДАЖЕ в аптекарском магазине „БУРМЕДТОРГА" по Ленинской ул.; по цене 15 к. за стакан.
548—3 1
ЛАБОРАТОРИЯ.

В СССР йогурт производили с 1920-х годов. Он продавался в аптеках как лечебное средство под названием ягурт. В толковом словаре Ушакова (1935 г.) есть слово «югу́рт» (и как вариант произношения — «ягу́рт») с толкованием: «Болгарское кислое молоко». В 1980-е годы стали производить фруктовый кефир, на который начали было клеить этикетки «фруктовый йогурт». Но очень скоро эта самодеятельность была прекращена пришедшими на отечественный рынок западными гигантами.

Слово мацун, переводящееся с армянского языка как «кислое молоко», произошло от глаголов мацнул «киснуть, сворачиваться» и мацуц'анел

«заквашивать». Предположительно слово восходит к общему индоевропейскому корню и имеет когнаты в родственных языках: перс. māst «йогурт» и санскр. mastu «кислые сливки». В дальнейшем слово из армянского языка попало в ряд других языков.

Название продукта часто встречается у средневековых армянских авторов, в частности у Григора Магистроса (XI век), Ованеса Ерзнкаци (XIII век), Григора Татеваци(XIV век) и др. Григор Магистрос в своем «Определении грамматики» уже даёт правильную этимологию названия.

Первая компания, которая явила йогурт миру, называлась «Данон». Основал ее И. Карассо. Именно он и развил торговлю данным кисломолочным продуктом сначала по всей Европе, а потом и по всему миру (40-е годы прошлого века). Тот йогурт, который каждый может наблюдать в наше время, это продукт, который был усовершенствован специалистами на Балканском полуострове. Здесь были выведены особые кисломолочные бактерии.

В 30-е годы XX столетия испанцу Исааку Карассо, основателю молочной империи «Данон», удалось купить в Пастеровском институте, где проводил свои работы Мечников, лицензию на производство лактобактерий. После чего йогурт можно было купить не только в аптеке, теперь он продавался и в магазинах. До тех пор, пока йогурт не был подвержен термической обработке, в нем находились живые полезные микроорганизмы.

ГЛАВА 2. Состав натурального продукта.

На прилавках магазинов огромный выбор йогурта. Яркие и красивые упаковки, соблазнительные рисунки фруктов и ягод, кричащие надписи о пользе для здоровья…. Рука сама тянется к ним! Так и хочется перепробовать все йогурты, но все-таки давайте разберемся, стоит ли покупать понравившийся вам йогурт, и будет ли он полезен здоровью? Итак, выбираем самый полезный и свежий йогурт.

Настоящий полезный йогурт — «живой»: в таком продукте должны присутствовать живые бактерии. Ищите, в составе натурального йогурта всегда есть Lactobacillus bulgaricus, а вот Lactobacillus acidophilus может

отсутствовать, но именно такая культура будет очень полезна нашему кишечнику. Ее стоит поискать в составе ингредиентов йогурта. Кроме этого, не путайте знак «Живые и активные культуры» с надписью «изготовлен на основе живых лактобактерий», ведь именно так производитель пытается обмануть потребителя, запутать и продать бесполезный продукт. а упаковке четко обозначенные «активные» или «живые» культуры.

Срок годности у полезного йогурта — не больше двух недель, а в идеале не должен превышать семь дней. Производители, стремясь продлить жизнь своему продукту, часто изготовляют термизированные йогуртные продукты. В таких йогуртах полезной микрофлоры нет. Проще говоря, после термообработки увеличивается срок годности и может доходить до нескольких месяцев, убивая живые бактерии. Вообще, срок годности – важнейший фактор выбора йогурта. Согласно международным стандартам качества, натуральный йогурт – это молочнокислый напиток, и после закваски он не должен проходить термическую обработку и в нём должны сохраняться молочнокислые бактерии, которые погибают через 5-7, максимум 14 дней при температуре 0 + 10 С.

Кстати, по госстандарту продукт, подвергшийся термической обработке, не является йогуртом, это какой-то иной молочнокислый продукт, и называться также должен по-другому. Так что настоящие йогурты должны всегда содержать активную микрофлору. Определяется польза продукта по следующему показателю: в одном грамме йогурта должно содержаться как минимум 10 миллионов клеток молочнокислых бактерий. Без специального оборудования такой анализ, разумеется, неосуществим, поэтому потребителю остается ориентироваться на срок хранения продукта.

Любителей настоящего йогурта не так уж и много, ведь в него не добавляют сахар. Поэтому большинство покупателей отдают предпочтение йогуртам с добавками – кусочками ягод или фруктов. Но кусочки фруктов, перед тем, как попасть в йогурт, также подвергаются обработке, и лишаются всех витаминов. Такая специальная обработка ягодных и фруктовых добавок необходима для предотвращения процесса сбраживания.

Покупайте йогурт, в составе которого есть два главных ингредиента: обезжиренное или пастеризованное молоко, а также наличие живых культур молочнокислых бактерий.

Очень много калорий и мало пользы от фруктовых йогуртов, в их составе есть подсластители и сахар. Фруктовый йогурт - это ненастоящий продукт.

При покупке стоит обратить внимание на содержание кальция – очень полезного микроэлемента. Его содержание в йогурте должно быть в пределах 300 мг., а калорийность — не больше 250 кКал. Учитывайте, что калорийность напрямую зависит от добавок: без сахара и добавок калорий меньше, но это дело вкуса.

И старайтесь избегать йогуртов с такими надписями: ароматизатор, идентичный натуральному — это чистая химия.

Также не покупайте йогурт с растительными жирами, аналогом маргарина, гуаровой камедью. Эти ингредиенты очень вредны, а гуаровая камедь к тому же аллергенна. Пектин, цитрат натрия, пищевой желатин – тоже не самые лучшие составляющие для йогурта.

Часто под видом йогурта продается водный напиток, в который добавили красители и ароматизаторы.

Учтите также, что крахмал в составе – признак подделки.

Как проверить йогурт на подлинность? Положите пару ложек йогурта в чашку или стакан и добавьте пару капель йода. Увидели синеющие пятна? Значит, в состав добавлен крахмал.

Если производитель не соблюдает стандарты, то часто идет на хитрость, называя продукт «йогуртович», «фрогуртик» и т.д. Помните, что это все – лишь бесполезный вкусный десерт. На упаковке должна быть надпись «Йогурт».

Кстати, густота напитка не влияет на содержание лактобактерий, эти культуры одинаково хорошо чувствуют себя как в питьевом, так и в густом йогурте. В натуральный йогурт могут добавлять и другие молочные продукты, например сыворотку или казеин.
Молочнокислые продукты действительно приносят пользу, но только при условии, если концентрация в одном миллилитре биоактивных бактерий будет не меньше определенного показателя. Вокруг этих показателей и бьются йогуртовые магнаты. Дело в том, что концентрация этих бактерий напрямую зависит от срока

годности, по завершении которого микроорганизмы погибают и продукт становится в лучшем случае бесполезным.

Отметим, что в йогурте высокая концентрация молочной кислоты — не стоит давать его детям до одного года.
Соблюдая эти простые правила, можно питаться вкусно и полезно. Будьте внимательны при выборе йогурта.

Органолептические показатели

Наименование показателя	**Характеристика**
Внешний вид и консистенция	Однородная, в меру вязкая. При добавлении стабилизаторов — желеобразная или кремообразная. При использовании вкус ароматических пищевых добавок — с наличием их включений.
Вкус и запах	Кисломолочный, без посторонних привкусов и запахов. При выработке с сахаром или подсластителем — в меру сладкий. При выработке свкус ароматическими пищевыми добавками и вкус аромат заторами — с соответствующим вкусом и ароматом внесеннего компонента.
Цвет	Молочно-белый, равномерный по всей массе.

<u>Физико-химические показатели</u>

Наименование показателя	**Норма**
Массовая доля жира,%	
молочный нежирный	не более 0,1
молочный пониженной жирности	от 0,3 до 1,0
молочный полужирный	от 1,0 до 2,5
молочный классический	от 2,7 до 4,5
молочно-сливочный	от 4,7 до 7,0
сливочно-молочный	от 7,0 до 9,5
сливочный	не менее 10,0

Массовая доля молочного белка, % не менее

для йогурта без наполнителей	3,2
для фруктового (овощного) йогурта	2,8

Массовая доля сухих обезжиренных веществ молока, % не менее

для йогурта без наполнителей	9,5
для фруктового (овощного)йогурта	8,5

Массовая доля сахарозы и общего сахара в пересчёте на инвертный сахар	Устанавливается в технической документации на конкретное наименование йогурта, вырабатываемого с сахаром и (или) плодово-ягодными наполнителями
Массовая доля витаминов,%	Устанавливается в технической документации на конкретное наименование витаминизированного йогурта

Микробиологические показатели

Наименование показателя	Норма
Количество молочнокислых микроорганизмов (Str. thermophylus и Lactobacterium bulgaricum), в 1 г продукта на конец срока годности продукта, КОЕ, не менее	10^7
Количество бифидобактерий (Bifidobacterium), в 1 г продукта на конец срока годности продукта, КОЕ, не менее	10^6
Количество бактерий молочнокислой ацидофильной палочки (Lactobacillus acidophilus), в 1 г продукта на конец срока годности продукта, КОЕ, не менее	10^6

ГЛАВА 3. Польза йогурта

1. Условно весь состав йогурта можно разделить на следующие компоненты: углеводы, жирные кислоты, молочный белок, кальций, йод, витамины В-группы, живые микроорганизмы, фосфор. Естественно, речь идёт о натуральном домашнем йогурте. Состав искусственного продукта сложно выявить наверняка.

2. В чём же состоит ценность йогурта для человеческого организма? Опытные специалисты советуют употреблять состав на ужин, чтобы сократить негативное влияние на желудок. Кисломолочный продукт улучшает перистальтику кишечника, освобождает организм от токсичных веществ и даже самых сложных застойных явлений.

3. Йогурт необходимо кушать людям, которые занимаются спортом или сидят на диете. Ввиду большого скопления молочных белков и кальция уплотняются мышечные волокна, снижается вероятность повреждения суставов и костей. В сочетании с творогом вы быстро «наберёте массу» и избавитесь от жировых складок.

4. Продукт рекомендуется кушать людям с гастритом и другими заболеваниями желудка. Йогурт обволакивает слизистые и защищает их от появления язв. К тому же при систематическом употреблении пропадает неприятный запах изо рта, когда человек длительное время ничего не ел.

5. Состав обладает приятной особенностью укреплять иммунную систему. Чтобы повысить защитные функции в период гриппа и ОРВИ, употребляйте минимум по 0,3 кг. йогурта ежесуточно. В случае с детьми это количество следует сократить вдвое.

6. Йогурт обладает свойствами, которые предупреждают раннее старение органов и систем. При регулярном приёме домашнего продукта очищается лимфа, усиливается качество крови, выводится холестерин. Всё это ведёт к профилактике ишемической болезни сердца, инсульта, инфаркта, атеросклероза и варикоза.

7. Йогурт устраняет зашлакованность, которая появилась на фоне неправильного питания и пристрастия к вредным продуктам. Также состав освобождает печень от лишней желчи, купирует действие токсичных веществ на структуру внутреннего органа.

8. Состав повышает мозговую активность за счёт стимуляции нейронов. На этом фоне улучшается память, зрительное восприятие, моторика рук, концентрация внимания. Йогурт должен быть включён в рацион школьников и студентов.

9. Кисломолочные продукты прекрасно борются с депрессией. Учёными было доказано, что хорошее настроение зависит от здоровья кишечника. Йогурт поддерживает функции внутреннего органа и не допускает переедания. Лёгкость в физическом плане влечёт за собой лёгкость мыслей.

10. Всего одна порция йогурта содержит около 30% суточной нормы кальция для взрослого человека. Этот элемент необходим для укрепления зубов и эмали в частности, костной ткани, волос, ногтевых пластин. Особенно полезными свойства являются для женщин, которые больше мужчин следят за своей внешностью. Именно поэтому йогурт добавляют во всевозможные косметические средства.

ГЛАВА 4. Сравнение состава покупного и домашнего йогурта

Пищевая промышленность, как и другие сферы деятельности, не стоит на месте. Сегодня ведущие фирмы-производители поставляют на прилавки магазинов следующие виды йогуртов:

1. Натуральный — не включает вкусовых добавок, ароматизаторов и загустителей. Йогурт производится на основе закваски и коровьего молока. Может быть обезжиренным и необезжиренным.

2. Фруктовый — необязательно подразумевает под собой искусственный. Во фруктовые йогурты добавляются допинги, сиропы, кусочки фруктов и другие ингредиенты (натуральные). Но недобросовестные производители не упускают возможности напичкать свою продукцию искусственными составляющими.

3. Ароматизированный — в большей степени состоит из всевозможных консервантов, загустителей, усилителей вкуса, ароматизаторов, сахарного песка и эмульгаторов. От употребления продукта редко получается извлечь пользу, всё зависит от конкретной марки.

Что касается классификации йогуртов, их условно делят на живые и неживые.

Живой йогурт включает лактобактерии, в нём отсутствуют консерванты. Срок годности такого состава не превышает 30 дней.

Неживой йогурт готовится посредством термической обработки, или пастеризации. Ввиду этого он подвергается консервации и подлежит длительному хранению (до 12 месяцев).

Давайте поглубже изучим состав покупного йогурта и выясним действительно ли это так безопасно для нашего организма?

Одна из самых популярных фирм молочных продуктов –«DANON» .Компания «DANON» была основана еще в 1919 году Исааком Карассо. Изначально данный продукт был создан в лечебных целях, ведь в то время большое количество детей страдали от кишечных инфекций и дисбактериоза.
Карассо с детства знал о полезных свойствах йогурта. Чтобы осуществить свое желание он изучил материалы исследования русского ученого Ильи Ильича Мечникова, который в 1908 году научно подтвердил полезность йогурта, и выписал в Испанию из института Пастера (именно там Мечников проводил свои исследования) штаммы молочнокислых йогуртовых культур - болгарской палочки и термофильного стрептококка.
Но все мы знаем, что состав того времени сильно отличается от сегодняшнего.

Обязательным ингредиентом является молоко, следующим необходимый компонент- наполнители (варенье, мед, или хлопья). Казалось бы, что может быть проще: добавить в йогурт фрукты, ягоды, варенье или же мюсли, перемешать и йогурт для продажи готов. Все не так просто. Для того чтобы получить промышленный продукт с большим сроком годности и презентабельным видом, производители вынуждены добавлять: красители, ароматизаторы и загустители.
Ароматизаторы используются для более ярко выраженного запаха при вскрытии упаковки.

Присутствие сахара в йогурте на первый взгляд естественное явление, а что если в нем не только сахар, но и глюкоза, фруктоза, сахарный сироп и другие слова «слова-заменители» или того хуже –все вместе. Употребляя такой продукт постоянно в крови резко поднимается резко уровень сахара, что приводит к болезням: ожирение, сахарный диабет и проблемы с сердечно–сосудистой системой.

Калорийность йогурта. Под калорийностью подразумевается энергетическая ценность того или иного продукта. В процессе потребления йогурта в пищу человек насыщает организм бодростью и энергией. Многие ведущие диетологи

включают йогурт в рацион своих пациентов ввиду того, что продукт имеет сравнительно низкую калорийность.

Конечная энергетическая ценность зависит от жирности молока, на основе которого изготовлен продукт. На 100 гр. домашнего йогурта приходится от 100 до 245 Ккал. Магазинный состав имеет меньший показатель, который варьируется в пределах 60—110 Ккал.

Чем больше добавок и консервантов сосредоточено в йогурте, тем выше его калорийность. Причём влияние оказывает и сахар, которым зачастую снабжается продукт. Имейте в виду, что в диетическом питании необходимо использовать только домашний йогурт, приготовленный на обезжиренном молоке.

Густая консистенция йогурта – это результат жизнедеятельности болгарской палочки и термофильного стрептококка. Но многие недобросовестные производители получают густой продукт, добавляя загустители, в том числе и крахмал.

При выборе йогурта обратите внимание на то, какие загустители использовались при приготовлении. Если в составе присутствует агар-агар или желатин, такой продукт можно брать не задумываясь. Агар –агар это добавка (смесь полисахаридов агарозы и агаропектина), получаемый из красных и бурых водорослей. Желатин - это бесцветная, прозрачная и вязкая масса, которую получают путем переработки соединительной ткани животного происхождения.

Вредных пищевых добавок очень много.
Возьмем к примеру Е 600-689, она усиливает вкус и запах продукта.
Самые опасные – Е620,Е621 и Е 628-637.
Консерванты (Е200-299) – удлиняют срок хранения, защищая от порчи, вызванной микроорганизмами.
Самыми опасными из них: Е201,104,110 и 180. Запрещенные –Е130 и 152.
Эмульгаторы – это вещества, делающие возможным или облегчающие получение эмульсий и стабилизирующие последние. Согласно результатам исследований, эмульгаторы могут привести к заболеваниям.
Примеры- Е471,Е322 и Е434.
Также частенько можно увидеть такой компонент, как «Кармин», это красный краситель, который получается из карминовой кислоты, производимой самками насекомых кошенили. Кармин- это краситель, который является опасным так как вызывает аллергические реакции.

Благодаря этим добавкам, срок годности значительно увеличивается.
Настоящий же йогурт состоит из: закваски, настоящего молока и культуры болгарской палочки, термофильного стрептококка.

ГЛАВА 5. Приготовление йогурта в домашних условиях.

Сделать такой продукт дома намного легче, чем вам кажется. Для этого вам понадобится:
1.***Закваска***.(ее можно приобрести в любой аптеке)
2.***Молоко с жирностью не менее 3,3%,*** если брать обезжиренное, то йогурт получится слишком жидким, также лучше брать ультрапастеризованное, при приготовлении опасные микроорганизмы не размножаются. На одну баночку закваски нужно 2 литра молока.
3.***Кастрюля с плотно закрывающейся крышкой*** (для удержания тепла внутри кастрюли)
Если у вас есть мультиварка, которая поддерживает режим «Йогурт» или йогуртница, вам нужны стаканчики или баночки для хранения молочного продукта.
Ход работы:
1.Для начала нам нужно провести тщательную обработку всей посуды, ведь при попадании в тепло бактерии размножаются не только полезные, но и опасные для нас.
2.Если вы будете делать йогурт в кастрюле, молоко должно быть горячим (около 45 градусов). Если же в мультиварке –теплым, потому что мультиварка поддерживает нужную вам температуру.
3.Необходимо открыть флакон с закваской и влить немного горячего молока, тщательно перемешать содержимое для того, чтобы все растворилась.
4.После этого полученную смесь необходимо влить в кастрюлю с молоком и перемешать. Сахар и другие наполнители добавлять не нужно.
5.Если ты используете мультиварку, то нужно разлить все по стаканчикам и забыть про нее на 8 часов, в режиме «Йогурт». Но если у вас нет такого прибора, кастрюлю необходимо плотно закрыть крышкой, укутать в полотенце или пуховик (во что-то теплое), поставить около батареи на 12-14 часов.
5.После окончания программы достаем нашу заготовку и убираем в холодильник на 3-4 часа.
Все, наш домашний йогурт готов. Он совсем некислый, очень нежный и приятный

на вкус. Советую попробовать этот простой способ приготовления. Такой йогурт можно есть как с добавками, так и просто –без всего.

ГЛАВА 6. Рецепты блюд с йогуртом.

Из натурального йогурта можно сделать очень много вкусных блюд. Хочу поделиться с вами некоторыми простыми рецептами, которые мы можете приготовить самостоятельно.

Одно из самых простых, но очень вкусных блюд- *творожный смузи с киви*.

Ингредиенты найдутся у каждого в доме:

Творог (100грамм)

Мякоть киви или любого другого фрукта(300грамм)

Йогурт (150мл)

Чернослив (50грамм)

Орехи грецкие (30грамм)

Мед (1 чайная ложка)

1.Мы кладем чернослив в горячую воду, чтобы он легко поддавался блендеру.

2.Орехи измельчаем ножом.

3.Размягченный чернослив, ранее просушив, нарезаем на кусочки меньшего размера.

3.Фрукты режем на части и закидываем в блендер, предварительно очистить.

4.Взбиваем до однородного сока и постепенно добавляем творог, чернослив, йогурт и мед.

5.Добавляем последний ингредиент –орешки, снова все взбалтываем.

Ваш фруктовый смузи готов, хранить в холодильнике не больше 12 часов!!!

Также можно приготовить *«Парфе с карамелизованными яблоками, йогуртом и мюсли».*

Ингредиенты :

Йогурт (250грамм)

Яблоки (250 грамм)

Сливочное масло(20грамм)

Корица (по вкусу)

Мюсли (20 грамм)

1.Помыть яблоки и отчистить от кожуру и семян.

2.Наречать небольшими ломтиками.

3.Подсушить яблоки слегка.

4.Присыпать сахаром .

5.Растопить сливочное масло на сковороде .

6.Выложить яблоки на горячую сковородку и добавить корицу.

7.Довести яблоки до мягкости в течении 5 минут на среднем огне.

8.Затем выложить яблоки в отдельную посуду, дать остыть до комнатной температуры.

9.В стакан или в красивый фужер залить небольшое количество йогурта, присыпать мюсли, положить часть карамелизованных яблок. Проделать процедуру несколько раз.

Уже через пару минут мюсли станут мягкими и парфе можно подавать к столу.

Также можно сделать *чесночный соус*, который послужит прекрасной альтернативой майонезу. Нам понадобится:
1.Зубчик чеснока(1 головка)
2.Стакан йогурта (1)
3.Столовая ложка лимонного сока(1)
4.Чайная ложка соли (1\2)
Приготовление :
Пестиком растолките чеснок с солью в ступке (или же измельчите острым ножом). Смешайте получившуюся чесночную пасту с йогуртом и лимонным

соком (лучше использовать свежевыжатый сок). Чесночный соус на основе йогурта готов!

В интернете можно найти множество рецептов, которые понравятся именно вам!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Изучив теоретические источники, я пришла к выводу о полезности йогурта для нормального функционирования всех систем организма человека, так как йогурт, прежде всего, усиливает иммунную систему и наш иммунитет.

Остается спорным вопрос о полезности продаваемых йогуртов, которые в отличие от натурального продукта, содержат огромное количество добавок, да еще не всегда безопасных.

В некоторых образцах проба на крахмал показала положительный результат. В связи с этим возникают сомнения в правдивости всех указанных компонентов на этикетке.

Мы с вами выяснили, что йогурт играет важную роль в нашей жизни. Рассмотрели на какие вещи нужно обращать внимание и какие компоненты опасны для нашей жизни. Научились производить натуральный продукт в домашних условиях. Запаслись парочкой рецептов и поняли, что йогурт не такой уж и безопасный продукт. Подходите к выбору очень внимательно!

Список литературы

1. Йогурты и другие кисломолочные продукты. Научные основы и технологии, под научной редакцией Забодаловой Л. А., Ашкенази В., Вознесенской Т. и др. М.; 2003
2. Матюхина З.П. Товароведение пищевых продуктов.// Academia. 1982. Стр. 159–168.
3. Петрухина А. Молоко + йогурт = йогурт.// Наука и жизнь. 2009. №2. Стр.46–51.
4. Производство молочных продуктов: качество и эффективность. – М: Федеральный центр Госсанэпиднадзора Минздрава России, 2000 г.
5. Рогов И. А. Дисперсные системы мясных и молочных продуктов. – М.: Агропромиздат, 1990 г.
6. Савина Л.А. Я познаю мир. Химия.// АСТ.1998. Стр. 405–408.
7. Интернет-ресурсы.