Mleko inaczej

JOGURTY NATURALNE

Nasz konsultant
Monika Tarczyńska
specjalista Naturhouse
ds. dietetyki

WALORY JOGURTU DOCENIANO JUŻ W STAROŻYTNOŚCI. KIEDYŚ BYŁ TO NAPÓJ DLA WYBRAŃCÓW, DZIŚ KAŻDY MOŻE KORZYSTAĆ Z JEGO WŁAŚCIWOŚCI ODŻYWCZYCH I PROZDROWOTNYCH

Jogurt jest źródłem białka, wapnia, fosforu, witaminy A oraz witamin z grupy B. W wyniku fermentacji jogurtu pod wpływem bakterii zwiększa się strawność białka mlecznego, podnosi przyswajalność niektórych minerałów, witamin i kwasu foliowego. Dzięki obecności bakterii jogurtowych rozkładana jest laktoza na cukry proste, co umożliwia spożywanie jogurtów przez osoby cierpiące na nietolerancję laktozy.
Jogurty nie odchudzają, ale poprawiają odporność. Jedzmy jogurty naturalne o niższej zawartości cukru i tłuszczu, ale nie odtłuszczone (tracą wiele naturalnych właściwości).
Sięgajmy po biojogurty zawierające probiotyki. Są to bakterie, które zapobiegają wytwarzaniu chorobotwórczych bakterii gnilnych, powstawaniu wzdęć i gazów, poprawiają pracę jelit, hamują wchłanianie cholesterolu i wytwarzają witaminy z grupy B. Najlepiej jeść jogurty dwa razy dziennie po około 150 ml.

WYBIERAJĄC NAJLEPSZY DLA SIEBIE JOGURT, KIERUJ SIĘ NIE TYLKO JEGO WALORAMI SMAKOWYMI. PRZECZYTAJ INFORMACJE NA OPAKOWANIU

INFO	DANONE NATURALNY BEZ CUKRU	DANONE ACTIVIA	DANONE ACTIMEL	ZOTT NATURALNY
Cena*	**1,49 zł**	**1,79 zł**	**1,75 zł**	**0,99 zł**
Objętość	**220 g** (za dużo na jedną porcję)	**220 g** (za dużo na jedną porcję)	**100 ml**	**200 g** (trochę za duża porcja)
Energia	**68 kcal/285 kJ**	**69 kcal/285 kJ**	**72 kcal/304 kJ**	**65 kcal/271 kJ**
Białko	**4,6 g**	**4,5 g**	**3 g**	**4,7 g**
Węglowodany	**6,1 g**	**5,1 g**	**10,5 g**	**4,7 g**
Tłuszcze	**2,8 g**	**3,4 g**	**1,6 g**	**3 g**
Bakterie probiotyczne	**Tak**	**Tak**	**Tak**	**Nie**
Smak	Kwaśny, lekko gorzkawy	Lekko gorzkawy	Bardzo słodki	Bez kwaśnego posmaku
Konsystencja	Dość rzadka, ale nie płynna	Gładka, kremowa	Rzadka, do picia	Kremowa, niegalaretowata
Plusy	Nie zawiera cukrów Zawiera szczepy bakterii probiotycznych	Zawiera szczepy bakterii probiotycznych	Zawiera szczepy bakterii probiotycznych Niska zawartość tłuszczu	Wspaniale nadaje się do deserów, sałatek, jako baza do sosów Bardzo czytelna wartość odżywcza Bardzo dobry, słodkawy smak Ekonomiczna cena
Minusy	Zawiera więcej tłuszczu niż tej samej klasy jogurt Bakomy Wartość odżywcza podana na 100 g i 125 g może wprowadzić w błąd – opakowanie zawiera 220 g	Zawiera cukry i więcej tłuszczu niż tej samej klasy jogurt Bakomy Wartość odżywcza podana na 100 g i 125 g może wprowadzić w błąd – opakowanie zawiera 220 g	Zawiera cukry	Nie zawiera bakterii probiotycznych
Stosowanie w diecie odchudzającej	Można wprowadzić od czasu do czasu dla urozmaicenia diety, ale nie codziennie (ze względu na zawartość dość dużej ilości tłuszczu)	Raczej niezalecany w dietach odchudzających	Mimo małej zawartości tłuszczu, nie jest polecany przy stosowaniu diety odchudzającej (ze względu na dodatek dużej ilości cukrów)	Można stosować dla urozmaicenia diety, ale nie codziennie (ze względu na dużą zawartość tłuszczu) Polecany po odchudzaniu

*ceny uśrednione

BAKOMA NATURALNY BEZ DODATKU CUKRU	BAKOMA NATURALNY	BAKOMA NATURALNY TYP GRECKI	MALUTA JOGURT BAŁKAŃSKI
1,19 zł	**0,89 zł**	**1,89 zł**	**2,00 zł**
150 g (akurat na jedną porcję)	**150g** (akurat na jedną porcję)	**180 g**	**220 g** (za dużo na jedną porcję)
53,9 kcal/225,62 kJ	**62 kcal/260 kJ**	**115 kcal/483 kJ**	**112 kcal/ 466 kJ**
4,3 g	**3,6 g**	**3,8 g**	**3,8 g**
5,8 g	**5,2 g**	**4,8 g**	**4,2 g**
1,5 g	**3,0 g**	**9,0 g**	**9,0 g**
Tak	**Tak**	**Tak**	**Nie**
Lekko kwaskowaty	Prawie nie czuć smaku kwaśnego	Bardzo smaczny, lekko słodki	Bardzo smaczny, śmietankowy
Kremowa, niegalaretowata	Gęsta, galaretowata	Gęsta, kremowo-galaretowata	Gęsta, kremowo-galaretowata
Nie zawiera cukrów Zawiera szczepy bakterii probiotycznych Niska zawartość tłuszczu Przystępna cena	Zawiera szczepy bakterii probiotycznych Zawartość tłuszczu niższa niż w tej samej klasy jogurcie Danona Ekonomiczna cena	Zawiera szczepy bakterii probiotycznych Nadaje się do deserów	Walory smakowe Nadaje się do deserów, sosów i sałatek
Na opakowaniu podana informacja sugerująca, że jogurt jest wyjątkowym źródłem wapnia, tymczasem każdy jogurt nim jest, poza tym tej samej klasy jogurt Danona zawiera go więcej	Mała zawartość białka Nie nadaje się do sałatek ani jako baza do sosów (po wymieszaniu oddziela się serwatka i tworzą „piaskowate" grudki)	Duża zawartość tłuszczu Mało widoczna informacja o wartości odżywczej Ze względu na swoją gęstość, nie nadaje się do sosów i sałatek	Nie zawiera szczepów bakterii probiotycznych Niska zawartość białka Duża zawartość tłuszczu
Zalecany przy stosowaniu diety odchudzającej	Raczej niezalecany w dietach odchudzających	Absolutnie niepolecany osobom stosującym dietę odchudzającą	Absolutnie niepolecany osobom stosującym dietę odchudzającą