

Title: Iaurtul - delicios si sanatos !

Subtitle: Idei de orientare in piata

Author: nutrizzia

Date: 13/9/2008

URL: <http://www.nutrizzia.com/cuprins/zzmancare/view.article.php/c3/10>

Iaurtul este un aliment complet. Oferă proteine de calitate, calciu ușor asimilabil, potasiu (comparabil cu bananele), magneziu, vitamine din grupul B și bacterii probiotice. Glucidele din iaurt sunt asimilate mai ușor și au o toleranță mai bună pentru organism, prin transformarea lactozei în acid lactic în procesul de fermentare. Iaurtul conține grăsimi care asigură sațietate și gust bun.

Bacteriile probiotice normalizează flora intestinală. Ele au efecte de modulare a sistemului imun, reduc riscul de alergii, cresc rezistența la diverși germeni, și sunt utile inclusiv la bolnavii cu HIV care au deficiențe clare ale imunității. Prin deconjugarea și secreția sarurilor biliare, iaurtul probiotic scade colesterolul rău și îl crește pe cel bun.

Iaurtul ajută la tratarea diverselor afecțiuni intestinale, precum diareea după antibiotice, atât la copii, cât și la adulți, a ulcerului, acționând împotriva bacteriei *Helicobacter Pylori*, dar și a bolii inflamatorii intestinale. Iaurtul reduce nivelul de mutageni din tubul digestiv și furnizează vitamine importante, printre care și acidul folic. Rezultatul: deliciosul iaurt reduce și riscul de cancer pe colon.

Iaurtul scade și tensiunea arterială, având rol benefic în prevenirea bolii de inimă.

Peste 4000 de studii publicate până în prezent au evaluat beneficiile iaurtului și ale chefirului. În continuare sunt prezentate pe scurt o serie de motive pentru a consuma iaurtul, bazate pe o analiză a celor mai recente studii din domeniu.

1) **Iaurtul este bogat în proteine**, având aproximativ 3 grame de proteine la 100g de iaurt. Iaurtul este bună sursă de calciu (are de cel puțin 2 ori mai mult calciu decât o cană cu lapte degresat) și conține potasiu la fel de mult ca și bananele. Potasiul este o substanță minerală vitală, care ajută la normalizarea batailor ritmului inimii și menține un nivel adecvat de apă în corp. Iaurtul este și o sursă excelentă de vitamine din grupul B (B1, B2, B6), cu rol în funcționarea creierului și în metabolizarea glucidelor.

2) **Iaurtul are numeroase beneficii digestive**. El ajută la digestie, îmbunătățește tranzitul intestinal, previne constipația. Este totodată un bun remediu împotriva diareei. Spre deosebire de laptele dulce, iaurtul poate fi consumat și de persoanele cu intoleranță la lactoză. Persoanelor cu intoleranță la lactoză le lipsește de pe suprafața mucoasei intestinale o enzimă (lactază) care are rolul de a "sparge" moleculele de lactoză în zahăruri mai mici spre a fi absorbite. La aceștia lactoză nu este digerată și ajunge în intestinul gros și acolo în contact cu bacteriile provoacă diaree, crampe, balonari etc. Tot la nivelul tubului digestiv, iaurtul protejează de cancerul de colon.

3) **Iaurtul conține bacterii lactice benefice, precum *Lactobacillus* și *Bifidobacterium***. Bacteriile lactice împiedică înmulțirea germenilor în intestin (de mare ajutor în cazul ulcerului, iaurtul împiedicând dezvoltarea *Helicobacter Pylori*, bacteria implicată în apariția maladiei) și îmbunătățesc tranzitul. Dacă ai urmat un tratament cu antibiotice, ar fi bine să mănânci zilnic, pentru o perioadă,

cate un iaurt ce contine fermenti vii, pentru a-ti reface flora intestinala. Lactobacilii benefici din iaurt exista in mod normal in corpul tau inca din primele zile de viata. In timp ele dispar si microflora sanatoasa creata de ele este inlocuita, in functie de obiceiurile alimentare, cu o microflora nesanatoasa, de putrefactie. De aceea, iaurtul cu bifido-bacterii este o solutie ideala pentru sanatate. Microorganismele din iaurt inlocuiesc microflora daunatoare, de putrefactie, care conduce la aparitia unor metaboliti foarte periculosi si care in timp pot da nastere cancerului intestinului gros.

4) Iaurtul iti intareste sistemul imunitar. Te imbolnvesti mai rar daca mananci zilnic iaurt. Iaurtul cu bacterii active stimuleaza sistemul imunitar, fapt evidentiat prin inregistrarea cresterii sustinute a anumitor citokine. Anumite boli autoimune pot fi prevenite prin consumul de iaurt. Exista unele studii care arata efectul benefic al iaurtului inclusiv asupra diabetului de tip 1. Si boala inflamatorie intestinala beneficiaza de pe urma consumului de iaurt. Aceste beneficii sunt vizibile si la bolnavii cu imunitate alterata, precum cei cu HIV sau cei care urmeaza tratamente imunosupresive pentru cancer sau alte maladii.

5) Iaurtul are un rol benefic in prevenirea alergiilor. El scade nivelul de IgE (imunoglobulina E, un anticorp implicat in aparitia alergiilor) si creste nivelul de IL-10 (izoleukina 10, o citokina cu efecte inflamatorii usoare). Administrarea la copii cu alergii si eczeme IgE mediate a dus la ameliorarea simptomelor.

4) Iaurtul combate osteoporoza. O femeie din doua si un barbat din opt vor dezvolta candva osteoporoza (pierderea rezistentei substantei osoase - oasele devin mult mai fragile si se vor fractura la traumatisme minore). Cantitatea mare de calciu ajuta la mentinerea rezistentei sistemului osos. Totodata, calciul din iaurt este mai bine asimilabil decat cel din lapte.

5) Iaurtul reduce riscul de candidoza vaginala. Consumarea regulata a iaurturilor care contin lactobacillus acidophilus scade colonizarea vaginului cu ciuperci. Iaurtul a fost folosit si local, pentru a trata aceste candidoze.

6) Iaurtul te ajuta daca ai hipertensiune arteriala. Fiecare pahar de iaurt iti ofera cantitati importante de calciu, potasiu si magneziu - minerale necesare unui bun control al tensiunii arteriale. Studiile efectuate pe pacienti cu hipertensiune au aratat ca iaurtul duce la o diminuare semnificativa a tensiunii arteriale.

7) Iaurtul iti reduce colesterolul rau si creste nivelul colesterolului bun. Exista in medie o scadere a colesterolului rau cu 5% si o scadere a colesterolului total cu 4%. Un studiu a dat o cifra semnificativ mai mare, aratand o reducere de 8,4% a colesterolului rau la pacienti obezi, dar acestia avusesera si o oarecare reducere a greutatii in cadrul studiului.

SFAT : Alege iaurturi simple, fara zahar. Citeste cu atentie eticheta produsului. Iaurturile cu zahar pot avea mai multe calorii decat o inghetata. Evita-le pe cele cu fructe din comert. Nu sunt iaurturi cu fructe, ci iaurturi cu gem. Daca vrei iaurturi cu fructe, iti poti prepara in casa, din iaurt normal la care mai adaugi fructe proaspete sau fructe uscate. In acest caz ar fi bine sa folosesti un iaurt cu o cantitate mica de grasimi (0,1%), deoarece combinatia de zahar (glucoza si fructoza din fructe) si grasimi din iaurt va induce in corpul tau o stare favorabila stocarii grasimilor. De altfel, un iaurt cu fructe este cel mai bun substitut al unei inghetate. Eviti in acest fel zaharul si margarina (grasimile trans hidrogenate) care sunt prezente in toate inghetatele de pe piata.

Bibliografie:

Nutr Clin Pract. 2003 Dec;18(6):497-506. Probiotics as functional foods
Clin Microbiol Infect. 2005 Dec;11(12):958-66. Probiotics: facts and myths
J Appl Microbiol. 2006 Jun;100(6):1171-85. Probiotics and their fermented food products are beneficial for health
J Clin Gastroenterol. 2006 Mar;40(3):249-55. Probiotics for the prevention of antibiotic-associated diarrhea and Clostridium difficile diarrhea
Am J Clin Nutr. 2004 Aug;80(2):245-56. Yogurt and gut function
Am J Gastroenterol. 2006 Apr;101(4):812-22. Meta-analysis of probiotics for the prevention of antibiotic associated diarrhea and the treatment of Clostridium difficile disease

Autor: Andrei Laslau