

10. Характеристика нових видів йогуртів, їх корисність та шкідливість

Юлія Чевпотенко, Анастасія Чорна

Національний університет харчових технологій

Йогурт – це кисломолочний продукт з підвищеним вмістом сухих речовин, який виробляють сквашуванням молока культурами видів *Lactobacillus delbrueckii* subsp. *bulgaricus*, *Streptococcus salivarius* subsp. *Thermophilus* [1].

Актуальність обраної теми полягає у тому, що попит на йогурти зростає і проблема вибору корисного та лікувально-профілактичного йогурту є дуже важливою.

Метою дослідження є характеристика нових видів йогуртів, їх корисність та шкідливість.

Завдання полягає у дослідженні впливу йогуртів на здоров'я людини.

Об'єктом дослідження є нові види йогуртів.

Асортимент йогуртів на даний момент дуже широкий та вражає своєю різноманітністю. Сьогодні на ринку України великого попиту набули нові види йогуртів, а саме:

- біойогурти з біфідобактеріями;
- йогурти ацидофільні, з лактобактеріями;
- йогурти пробіотичні;
- йогурти лікувально-профілактичні.

Лікувально-профілактичних властивостей надають йогуртам біфідобактерії. Ці мікроорганізми синтезують вітаміни, незамінні амінокислоти, мають здатність руйнувати канцерогенні речовини. Основними продуктами метаболізму біфідобактерій при бродінні глюкози є оцтова і молочна кислоти, невелика кількість мурашиної та янтарної кислот.

Лактобактеріями є молочнокислі палички, однією з них є ацидофільна паличка. Ацидофільні палички є кишковими мікробами, їх можна виділити із шлунково-кишкового тракту людини, а після культивування вони здатні знову приживатися у кишечнику людини і пригнічувати шкідливу мікрофлору: сальмонели, шигели, стафілококи, ешерихії та ін.

При виробництві функціональних продуктів для заквашування використовують спеціальну мікрофлору – її називають пробіотичною. Пробіотики – живі мікроорганізми, які забезпечують корисну дію на організм споживача через нормалізацію складу та функції мікрофлори шлунково-кишкового тракту. Оздоровчий ефект пробіотичних культур полягає у нормалізації мікрофлори шлунково-кишкового тракту людини, усуненні дисбактеріозів, підвищенні імунітету, зменшенні негативної дії антибіотиків, зниженні рівня холестерину в крові та ризику онкозахворювань, підвищенні антистресового фактора [2, с. 624].

Лікувальний і профілактичний ефект йогуртів також можна посилити використанням пребіотиків. Пребіотики – харчові неперетравні добавки, які поліпшують здоров'я споживача стимулюванням росту та активності корисної мікрофлори кишечника. За хімічною природою пребіотики поділяють на вуглеводи (лактоза, інулін, пектин, харчові волокна тощо), білки (глікопептиди, лактоглобуліни), вітаміни та їх похідні.

Користь йогурту, якщо звичайно говорити про натуральні йогурти, дуже велика:

- він сприяє знищенню патогенних мікроорганізмів;
- мікрофлора, яка входить до складу йогурту стимулює роботу імунної системи;
- живі бактерії допомагають шлунку виконувати його функцію.

Споживання йогурту корисне, оскільки білки забезпечують м'язи амінокислотами, необхідними для їх відновлення, а вуглеводи поповнюють м'язи запасами енергії, вичерпаними після інтенсивних тренувань.

Шкідливість йогурту проявляється у використанні дуже багатьох консервантів, які негативно впливають на кишковий тракт людини. Особливо шкідливі йогурти з шматочками фруктів, тому що фрукти стерилізують, піддаючи їх радіоактивному випромінюванню. Якщо йогурт має великий термін придатності. Це свідчить про те, що він пройшов термічну обробку, і усі живі бактерії в ньому убиті. У кращому разі це даремний, а в гіршому щонайшкідливіший продукт [3, с. 165].

Отже, все більшої популярності набувають нові види йогуртів, а саме йогурти лікувально-профілактичної дії та йогурти, що підвищують імунітет. Асортимент йогуртів є дуже різноманітним та щороку збільшується і оновлюється, з'являються нові торгові марки, виробники створюють нові рецептури та технології виготовлення. Щодо споживання йогурті, то як видно із вищесказаного, вони є як корисними, так і шкідливими.

Література:

1. ДСТУ 2212: 2003. Виробництво молока та молочних продуктів. Терміни та визначення понять. – Введ. 01.07.2003.- К.: Держстандарт України, 2004. – 17 с.
2. Загальні технології харчових виробництв: Навч. пос. / В.А. Домарецький, П.Л. Шиян, М.М. Калакура та ін. - К.: Університет «Україна», 2010. — 814 с.
3. Лавренов В.К. Молоко и здоровье: Учебник / В.К. Лавренов, Г.В. Лавренова, В.Д. Онипко.- М.: АСТ, 2009. – 224 с.