

โยเกิร์ตอาหารคนยุคใหม่....มีประโยชน์มาก

นำเสนอเมื่อ : 8 ธ.ค. 2552

โยเกิร์ต มีประโยชน์มากมาย



โยเกิร์ต เป็นอาหารที่ดีมีชาติตระกูล เหมาะกับสาวรุ่นใหม่ออย่างเราเป็นที่สุด แต่เบื้องหลังหนาดาสวยใส โยเกิร์ตยังมีความลับที่คุณอาจยังไม่รู้

 โยเกิร์ตมีไขมันคอเลสเตอรอลต่ำ ช่วยป้องกันโรคหัวใจ

 โยเกิร์ตไขมันต่ำ 1 ถ้วย เป็นแหล่งรวมของสารอาหารถึง 11 ชนิด และแต่ละชนิดก็เป็นตัวแม่สำหรับร่างกายทั้งนั้น อย่างไอโอดีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินบี 2 โปรตีน วิตามินบี 12 ทริปโทฟาน โพแทสเซียม โมลิบดีนัม สังกะสี และวิตามินบี 5 คนที่กินโยเกิร์ตเป็นประจำถึงได้อายุยืนแถมแข็งแรง

 ถึงแม้จะทำมาจากนม แต่โยเกิร์ตให้โปรตีนและแคลเซียมสูงกว่านมธรรมดา เพราะลวี่ไส้ของเราย่อยนมไม่ได้ แต่สำหรับโยเกิร์ตกลับทำได้ซะงั้น เพราะในโยเกิร์ตมีกรดแลคติกที่จะช่วยย่อยแคลเซียมให้เล็กลง ทำให้ร่างกายดูดซึมไปใช้ได้

  จุลินทรีย์ทั่วไปอาจทำร้ายร่างกายแต่แลคโตบาซิลลัสในโยเกิร์ตเป็นจุลินทรีย์ชนิดดีที่ร่างกายต้องการ มันจะไปหยุดการเจริญเติบโตของเชื้อ "เฮลิโคแบคเตอร์ เฮลิโฟโลไร" ที่ทำให้เกิดโรคกระเพาะ ลดการอักเสบของลำไส้และไขข้อ แถมยังทำตัวเป็นนักปราบปรามจุลินทรีย์ที่จะทำให้คุณเป็นมะเร็งปากมดลูก ช่วงที่มีรอบเดือนผู้หญิงจึงควรทานโยเกิร์ตเป็นประจำ

 แคลเซียมสูงที่ได้จากโยเกิร์ตจะทำให้เป็นสาวกระดูกเหล็ก ช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน ความดันสูง มะเร็งลำไส้ และยังกระตุ้นระบบเผาผลาญทำให้คุณผอมเองโดยไม่ต้องเหนื่อย



 เพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย เพราะแบคทีเรียในโยเกิร์ตทำให้ร่างกายสังเคราะห์วิตามินเคและบีในลำไส้ได้ดีขึ้น

การทาน โยเกิร์ต ที่ได้ผลที่สุดควรจะทานโยเกิร์ตธรรมชาติที่ไม่มีการแต่งกลิ่นแต่งรสเพิ่มน้ำตาลลงไป แต่หากไม่ชอบความเปรี้ยวของมัน จะเอาไปทานแทนมายองเนสหรือปั่นรวมกับผลไม้ให้เป็นน้ำผลไม้อร่อยๆ ก็เป็นไอเดียที่ดี

ขอบคุณที่มามีบทความจาก women.thaiza.com

ทำให้ปากสะอาด กำราบกลิ่นปากและโรคเหงือก  คนที่ท้องเสียเป็นเพราะมีเชื้อจุลินทรีย์อยู่ในลำไส้ แต่เชื้อจุลินทรีย์ในโยเกิร์ตเกิดมาเพื่อฆ่าเชื้อแบคทีเรียชนิดเลวทั้งหลาย การกินโยเกิร์ตจึงทำให้อาการท้องเสียของคุณทุเลาอย่างรวดเร็ว ทำให้ถ่ายน้อยลงหรือหยุดถ่าย