

## ความลับของ "โยเกิร์ต" ที่รอการเปิดเผย

นำเสนอเมื่อ : 13 ก.ย. 2552

**"โยเกิร์ต"** เป็นอาหารที่หลายคนชอบกินและนำมาใช้ประโยชน์ในเรื่องความสวยงามกันใช่ไหมคะ แล้วรู้กันรึเปล่าว่าอาหารชนิดนี้มีความลับหลายอย่างซ่อนอยู่ ชนิดที่ว่าคุณอาจจะไม่เคยรู้มาก่อนเลย.....



### ความลับของ "โยเกิร์ต" ที่รอการเปิดเผย

- **ท้องเสีย!!** ในโยเกิร์ตนั้นมีเชื้อจุลินทรีย์ที่ช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เราเกิดอาการท้องเสียได้ ดังนั้นการกินในเวลาท้องเสียมันจึงสามารถทำให้หยุดถ่ายหรือถ่ายน้อยลง
- **โรคหัวใจ!!** "คอนจูเกตเต็ดไลโนเลอิก" เป็นไขมันที่มีอยู่ในโยเกิร์ต ที่ช่วยป้องกันโรคหัวใจ
- **มีสารอาหารถึง 11 ชนิด!!** การกินโยเกิร์ตเป็นประจำจะทำให้อายุยืนและแข็งแรงได้ นอกจากนี้ในโยเกิร์ตไขมันต่ำ 1 ถ้วย ยังมีสารอาหารมากมาย อาทิ ไอโอดีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินบี 2 โปรตีน วิตามินบี 12 ทริปโทฟาน โฟแทสเซียม โมลิบดีนัม สังกะสี และวิตามินบี 5 อีกด้วย
- **แคลเซียมสูง!!** กรดแลคติกที่อยู่ในโยเกิร์ตจะช่วยย่อยแคลเซียมให้เล็กลง ทำให้ร่างกายดูดซึมไปใช้ได้ และนอกจากนี้อาหารชนิดนี้ยังมีโปรตีนและแคลเซียมมากกว่านมธรรมดาอีกด้วย
- **แลคโตบาซิลัส!!** เป็นจุลินทรีย์ที่ร่างกายของเราต้องการ เพราะมันจะเข้าไปช่วยหยุดการเจริญเติบโตของเชื้อ "เฮลิโคแบคเตอร์ เอชไพโลไร" ที่จะทำให้เป็นโรคกระเพาะ ลดการอักเสบของลำไส้และไขข้อได้

### ความลับของ "โยเกิร์ต" ที่รอการเปิดเผย

- **รอบเดือน!!** ในช่วงเวลาที่น้องๆ เป็นวันนั้นของเดือนควรที่จะกินโยเกิร์ตเป็นประจำจะ และจุลินทรีย์ที่มีอยู่ในอาหารชนิดนี้ยังช่วยป้องกันการเป็นโรคมะเร็งปากมดลูกได้
- **ป้องกันโรคมะเร็ง!!** เนื่องจากเป็นอาหารที่มีแคลเซียมสูง จึงทำให้ช่วยป้องกันโรคมะเร็งกระดูก , ความดันโลหิตสูง , มะเร็งลำไส้ และเป็นตัวกระตุ้นระบบเผาผลาญที่จะทำให้หนังห่อๆ มีหุ่นที่ผอมเพรียว
- **ลดกลิ่นปาก!!** การกินโยเกิร์ตเป็นการช่วยทำความสะอาดปาก และช่วยลดกลิ่นปากรวมถึงโรคเหงือกอีกด้วย
- **เพิ่มภูมิต้านทาน!!** แบคทีเรียในโยเกิร์ตทำให้ร่างกายสังเคราะห์วิตามินเคและบีในลำไส้ได้ดีขึ้น

โยเกิร์ตที่มีคุณค่าต่อร่างกายมากที่สุด คือ "โยเกิร์ตธรรมชาติ" ที่ไม่มีการแต่งกลิ่นหรือใส่น้ำตาลลงไป  
ซึ่งในช่วงแรกแรกของการกิน อาจจะไม่ปลื้มกับรสชาติของมันเท่าไร  
ดังนั้นจึงลองหาผลไม้ที่ตัวเองชื่นชอบใส่ลงไปก็ได้นะคะ เพื่อเพิ่มเติมความอร่อยลงไป

ที่มา [www.dek-d.com/content/lifestyle](http://www.dek-d.com/content/lifestyle)