ประโยชน์ของโยเกิร์ต

นำเสนอเมื่อ : 19 เม.ย. 2553

โยเกิร์ตเป็นอาหารที่ดูดีมีชาติตระกูล เหมาะกับคนรุ่นใหม่อย่างเราเป็นที่สุด
แต่เบื้องหลังโยเกิร์ตยังมีความลับอีกหลายอย่างที่คุณอาจยังไม่รู้

- คนที่ท้องเสียเพราะมีเชื้อจุลลินทรีย์ในลำไส้
แต่จุลลินทรีย์ในโยเกิร์ตเกิดมาเพื่อฆ่าแบคทีเรียชนิดเลวทั้งหลาย
การกินโยเกิร์ตจึงทำให้อาการท้องเสียของคุณทุเลาอย่างรวดเร็ว ทำให้ถ่ายน้อยลงหรือหยุดถ่ายเลย

- โยเกิร์ตมีไขมันชื่อคอนจูเกตเต็ดไลโนเลอิก ช่วยป้องกันโรคหัวใจ

- โยเกิร์ตไขมันต่ำหนึ่งถ้วยเป็นแหล่งรวมสารอาหารถึงสิบเอ็ดชนิด
และแต่ละชนิดเป็นสารอาหารสำคัญสำหรับร่างกายทั้งนั้น อย่างไอโอดีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินบีสอง โปรตีน วิตามินบีสิบสอง ทริปโทฟาน โพแทสเซียม โมลิปเดนัม สังกะสี และวิตามินบีหา
คนที่กินโยเกิร์ตเป็นประจำถึงได้อายุยืนแถมแข็งแรงเหลือเกิน

- ถึงแม้ทำมาจากนม แต่โยเกิร์ตให้โปรตีนและแคลเซียมสูงกว่านมธรรมดา
เพราะลำไส้ของเรายอยนมไม่ได้ แต่สำหรับโยเกิร์ตกลับทำได้
เพราะในโยเกิร์ตมีกรดแลกติกที่จะช่วยย่อยแคลเซียมให้เล็กลงทำให้ร่างกายดูดซึมไปใช้ได้

- จุลินทรีย์ทั่วไปอาจทำร้ายร่างกาย แต่แลคโตบาซิลัสในโยเกิร์ตเป็นจุลินทรีย์ชนิดดีที่ร่างกายต้องการ มันจะไปหยุดการเจริญเติบโตของเชื้อ "เฮลิโคแบคเตอร์ เอชไพโลไร" ที่ทำให้เกิดโรคกระเพาะ ลดการอักเสบของลำไส้และไขข้อ แถมยังทำตัวเป็นนักปราบปรามจุลินทรีย์ที่จะทำให้คุณเป็นมะเร็งปากมดลูก ช่วงที่มีรอบเดือนผู้หญิงจึงควรทานโยเกิร์ตเป็นประจำเพื่อกำจัดเชื้อโรคในช่องคลอด

- แคลเซียมสูงที่ได้จากโยเกิร์ตจะทำให้กระดูกเราแข็งแรง ช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน ความดันสูง มะเร็งลำไส้ และยังกระตุ้นระบบเผาผลาญให้ทำงานได้ดีขึ้นอีกด้วย

- ทำให้ปากสะอาด กำจัดกลิ่นปากและโรคเหงือก

- เพิ่มภูมิต้านทานให้ร่างกาย
เพราะแบคทีเรียในโยเกิร์ตทำให้ร่างกายสังเคราะห์วิตามินเคและบีในลำไส้ได้ดีขึ้น

การทานโยเกิร์ตที่ได้ผลที่สุดควรทานรสธรรมชาติที่ไม่มีการแต่งกลิ่นรสหรือเพิ่มน้ำตาลลงไป

ขอบคุณความรู้จาก :: ที่นี่ดอทคอม