



## Yogurt: alimento sano per la flora batterica

2008-03-11 08:09:55



Lo **yogurt** o **ioyurt** (*dal turco Yoğurt*) si può gustare in mille modi differenti, in purezza nelle diverse varianti in cui viene venduto, a colazione al posto del [latte](#), a merenda in una dieta equilibrata o come spuntino di metà giornata, per non parlare delle ricette che contemplano lo yogurt tra i loro ingredienti, gli utilizzi in cucina sono vermente molti basta solo un pizzico di fantasia.

Lo **yogurt** è un alimento **derivato dal latte**, di consistenza cremosa e di sapore acidulo che, grazie alla contaminazione con i **fermenti lattici**, ha subito un processo di fermentazione durante il quale il lattosio è stato scisso in acido lattico e glucosio, può essere prodotto con ogni tipo di latte: di vacca, di pecora o di capra.

In commercio troviamo diversi tipi di yogurt, ma possiamo facilmente suddividerlo in tre grandi macrocategorie, infatti possiamo parlare di **yogurt bianco** che a sua volta può essere suddiviso in yogurt bianco *intero, parzialmente scremato o magro*; come seconda categoria abbiamo lo **yogurt alla frutta** che può essere preparato con latte intero o parzialmente scremato e infine abbiamo lo **yogurt greco** caratterizzato dalla consistenza cremosa anche nella variante priva di grassi.

In quanto prodotto derivante dalla lavorazione del [latte](#), le **proteine** contenute sono quelle del latte cioè **lattoalbumina** e **caseina**, stesso discorso per le **vitamine e i minerali** ( per questo rimandiamo all'articolo sul latte per maggiori informazioni a riguardo, ecco il [link](#)). A differenza del latte però lo yogurt è ricco di **fermenti lattici**, speciali batteri, responsabili del caratteristico sapore acido che lo yogurt solitamente lascia in bocca.

Come **apporto calorico** lo yogurt, sempre parlando di 100g di prodotto, uno *yogurt intero* apporta 63 calorie, quello *parzialmente scremato* invece 43 calorie e quello *magro* scende fino a 36 calorie, indicativamente facendo un paragone con il [latte](#) di cui lo yogurt è uno stretto parente, possiamo notare che l'apporto calorico è molto simile.

Se invece parliamo di **yogurt alla frutta** il discorso è differente, infatti mentre quello *bianco è più magro*, 100 g di yogurt alla frutta apportano 88 calorie se intero, che scendono a 50 in caso di magro, se parliamo invece di **yogurt greco**, l'apporto calorico è di 120 calorie mentre solamente 52 nella versione priva di grassi, daltronde tutta questa cremosità la si paga!!!

Come diretto derivato del latte lo yogurt è un **alimento sano**, inoltre i fermenti lattici rinforzano la **flora batterica** dell'intestino e di conseguenza il **sistema immunitario**, il vantaggio rispetto al [latte](#) è che può essere **consumato da tutti, anche gli intolleranti** perchè i fermenti frantumano la molecola del lattosio trasformandolo in [glucosio](#) e [galattosio](#) che sono due zuccheri più facilmente digeribili.



## Glocalfood

Yogurt: alimento sano per la flora batterica

Come abbiamo detto ad inizio articolo è possibile anche sostituire lo yogurt al latte nella colazione, ma se siete in un periodo di **diete** occhio al tipo di yogurt scelto, se non volete trovarvi con chili di troppo già dal mattino vi consigliamo uno yogurt bianco o uno greco con basso contenuto di grasso...