



LÉČIVÉ POTRAVINY 17. 07. 2018

Jogurt

Pro silné kosti a zuby Díky vysokému obsahu vápníku přispívá k dobrému stavu kostí a zubů, zejména u dětí a starších lidí. 250 g jogurtu dokonce...

Léčivé účinky jogurtu

Pro silné kosti a zuby

Díky **vysokému obsahu vápníku** přispívá k dobrému stavu kostí a zubů, zejména u dětí a starších lidí. **250 g jogurtu** dokonce obsahuje **přibližně polovinu doporučené denní dávky vápníku**. Jogurt je výborný při prevenci **osteoporózy**, tedy nemocí řídnutí kostí.

Pomůže s cévami a srdcem

Jogurt slouží jako skvělá prevence **kardiovaskulárních chorob**. Také se jeho konzumací snižuje riziko některých **vad neurální trubice**. Přispívá i k normálnímu stavu **krevního tlaku**. Podporuje

řadu **metabolických procesů** v našem těle.

Skvělý pomocník při hubnutí

Jogurt nám pomůže s **hubnutím**, stejně jako s **udržením váhy**. Bílkoviny, kterých je jogurt plný, totiž podporují metabolismus a díky tomu za den **spálíme více kalorií**, než obvykle. Navíc, bílkoviny podporují **pocit sytosti**, což prokázaly i vědecké studie.

Zlepší nám zažívání

Jogurt je dobrý i na zažívání. Obsažená **probiotika** podporují **střevní mikroflóru** a jsou velmi důležitá při braní antibiotik. Bohužel je neobsahují všechny jogurty. Vybírejme si tedy takové, které mají označení, že obsahují **živé aktivní jogurtové kultury**. Jogurty léčí **zácpu** a usnadňují **vyprazdňování**. Mají také zklidňující efekt na **syndrom dráždivého tračníku**.

Silnější imunita

Díky jogurtu budeme mít **silnější imunitu**. Probiotika **zmírňují záněty**, které jsou častou příčinou nejrůznějších nemocí. Probiotika mají také příznivý vliv na to, jak často býváme **nachlazení** a jak dlouho bude tato nemoc trvat.

Snižuje riziko rakoviny a depresí

Jogurt je výborný i na celou řadu dalších zdravotních potíží. Zmírňuje **alergické reakce, ekzémy a kožní onemocnění**. Pokud jogurt obsahuje kmen bakterií Lactobacillus, může zabránit vzniku **vaginální infekce**. Výzkumy naznačují, že bílý jogurt může snižovat riziko **rakoviny trávicího traktu**. Dokonce se jeho konzumací **snižuje riziko výskytu depresí**.

Věděli jste o jogurtu?

- Něco na způsob jogurtu jedli naši předkové **už 5000 let před naším letopočtem**.
- Přípravuje se ze **všech druhů mléka**
- Obsahuje **skoro všechny živiny**, které naše tělo k životu potřebuje.
- Výrobci do jogurtu **uměle přidávají vitamín D**, protože ten je pro lidský organismus velmi důležitý a je jednou z mála živin, které jogurt přirozeně neobsahuje.