

โยเกิร์ต

โยเกิร์ต (Yogurt) หรือที่เรียกกันอีกอย่างหนึ่งว่านมเปรี้ยว ถือเป็นผลิตภัณฑ์นมประเภทหนึ่งที่ได้รับ ความนิยมมากสำหรับคนยุคนี้ โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นและสาว ๆ วัยทำงาน เพราะเชื่อว่าดีต่อสุขภาพ สามารถ ลดความอ้วนได้ และยังช่วยทำให้ระบบทางเดินอาหารทำงานได้ดีขึ้นอีกด้วย

โยเกิร์ตมีมานานราว ๔,๕๐๐ ปีมาแล้ว และมีแหล่งกำเนิดในกลุ่มประเทศแถบคาบสมุทรบอลข่าน ต่อมาได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในแถบยุโรปตะวันออกและประเทศบัลแกเรียถือเป็นบรรพบุรุษแห่งการ ผลิตโยเกิร์ต ในยุคโบราณชาวทราเซียนมีวิธีการเก็บรักษาน้ำนมไว้ในถุงที่ทำจากหนังแกะ โดยมักนิยมคาบไว้ที่ เหว ความอบอุ่นจากร่างกายกับเชื้อจุลินทรีย์ที่มีอยู่บนหนังแกะ ช่วยให้เกิดปฏิกิริยาการหมักขึ้น เป็นผลทำให้ น้ำนมในถุงเปลี่ยนสภาพกลายเป็นโยเกิร์ต แต่ “โยเกิร์ต” ที่เรารู้จักและรับประทานในปัจจุบันนั้นได้มาจาก การนำน้ำนมสัตว์ เช่น นมโค นมแพะ มาผ่านการหมักด้วยจุลินทรีย์ที่ไม่ทำให้เกิดโรคหรืออันตรายลงไป ได้แก่ แบคทีเรียสเตรปโทค็อกคัส เทอร์โมฟิล์มัส และแล็กโทบาซิลลัส เดลบริคคิโอ ซับสปีชีส์ บัลแกริกัส เรา

เรียกมันว่า แลคติกแอซิดแบคทีเรียก็ได้ โยเกิร์ตที่ได้ นี้จะมีรสเปรี้ยวและมีกลิ่นเฉพาะตัวตามแต่เชื้อที่ใช้

โดยทั่วไปโยเกิร์ตแบ่งได้ ๒ ชนิด คือ โยเกิร์ตชนิดครีม จะประกอบด้วย น้ำนมโค นมผง น้ำเชื่อม และเชื้อจุลินทรีย์ แต่อาจเพิ่มสิ่งอื่นลงไป เพื่อเพิ่มรสชาติได้ เช่น เนื้อผลไม้ ธัญญาหาร ฯลฯ ส่วนอีกชนิดหนึ่งคือ โยเกิร์ตพร้อมดื่มจะ

ประกอบด้วยน้ำนมโค น้ำตาล น้ำเชื่อม และเชื้อจุลินทรีย์ นอกจากนี้ยังสามารถเพิ่มน้ำผลไม้ชนิดต่างๆ เพื่อ เพิ่มรสชาติได้เช่นกัน

ด้วยการที่โยเกิร์ตผลิตจากนมสด จึงไม่ต้องสงสัยเลยว่าคุณค่าทางโภชนาการย่อมจะเทียบเท่านมสด โพรตีนที่ได้จากโยเกิร์ตไม่ใช่โปรตีนธรรมดา แต่คือ “เคซีน” ซึ่งเป็นโปรตีนคุณภาพสูง เพราะมีสารจำเป็นที่ ร่างกายเราไม่สามารถสร้างเองได้อยู่มาก ได้แก่ กรดอะมิโนที่จำเป็น อันมีส่วนสำคัญต่อระบบต่างๆใน ร่างกายของเรา ในโยเกิร์ต ๑ ถ้วย ประกอบด้วยสารอาหารที่มีคุณค่ามากมาย ทั้งคาร์โบไฮเดรต, โปรตีน, วิตามินเอ วิตามินบี และแร่ธาตุสำคัญๆ เช่น แคลเซียม เหล็ก ฟอสฟอรัส แต่ส่วนที่สำคัญหรือเป็น พระเอกตัวจิ๋ว นั่นคือ เชื้อจุลินทรีย์ที่นำมาหมักให้เป็นโยเกิร์ต เชื้อจุลินทรีย์ดังกล่าวจะช่วยทำให้ระบบทางเดิน อาหารของเราทำงานได้เป็นปกติ

สำหรับคนที่ไม่เคยรับประทานโยเกิร์ตเลย อาจเริ่มรับประทานแต่น้อย และหากไม่คุ้นเคยกับรสชาติ อาจเลือกชนิดที่มีผลไม้ผสมซึ่งรับประทานง่ายกว่า ส่วนผู้ที่ระมัดระวังเรื่องปริมาณไขมันหรือคอเลสเตอรอลก็ สามารถเลือกโยเกิร์ตแบบมีไขมันต่ำก็ได้