



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURDUN KALORİSİ

<https://www.yenisafak.com>

100 gr boyutundaki bir kase yoğurt 58.8 kaloridir. Bu elbette standart yağlı yoğurttan aldığınız kaloridir. Tam yağlı, az yağlı ya da yağsız yoğurda göre aldığınız kalori miktarı değişiklik gösterebilir. Yoğurdun tarihine baktığımızda, yoğurda ilk olarak Orta Asya Türkleri tarafından kullanıldığını öğrenebiliriz. İlk yoğurt mayalaması ile ilgili farklı iddialar olsa da, yoğurt ilk olarak Kaşgarlı Mahmut zamanında ortaya çıkıyor ve sonrasında liderlerin başlıca yiyecekleri arasında oluyor.

Yoğurdun içerisine katılan şeylere göre değişkenlik gösterebilir fakat ortalama olarak 50-65 kalori arasındadır. B1, B2, B3 vitaminleri de yine yoğurtta yer alan gıdalar arasındadır. B grubu vitamin eksiliği olan herkes yoğurdu öğünlerinde tercih edebilir. Bakkal yoğurdu yerine, kendi yaptığınız yoğurdu tüketmek çok daha sağlıklı olacaktır.

Yoğurtun içerisinde en kaliteli bir biçimde kalsiyum, yağ ve karbonhidrat vardır. Bu sebeple öğlen veya akşam yemeklerine yoğurt yiyen bir kişi çok kolay bir şekilde doyduğunu söyler. İşte bu sebeple yoğurt genelde öğlenleri yemekhanelerde bulunan yiyecekler arasındadır.

Yoğurtun ortaya çıkış şeklinin incir sütü ile olduğunu biliyor muydunuz? İlk yoğurt mayalanmasının bu şekilde olduğu daha sonrasında hayvansal gıdalar ile yoğurt mayalama işlemine geçildiği biliniyor.

Evlerimizde sık kullanılmayan fakat oldukça sağlıklı olan tahta kaselerin evde kullanımı yaygınlaştırılmalıdır.

Demir ya da benzeri ürünlerin boyanması ve her yıkamada boya vermesi sebebiyle mayalı ürünlerde kullanılmaması öneriliyor. Yoğurt tüketilirken tahta ürünlerin tercih edilmesi sağlığa olumlu olarak yansıyacaktır.

