



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com)

YOĞURT SÜTTEN DAHA BESLEYİCİ

YOĞURTTA bulunan asit ve bakteriler, sağlığa zararlı mikropların yaşamasını engellemektedir.

Yoğurt hazımsızlıkları giderici, dinlendirici ve uyku verici özelliğe sahiptir. Yoğurt süte nazaran daha besleyicidir.

Mayalama sırasında sütün bazı bileşenleri ön değişime uğrayarak sindirimi kolaylaştırır hale gelir.

Yoğurdun bazı hastalıklara karşı koruyucu ve tedavi edici özellikleri de vardır.

Bağırsak zehirlenmeleri, kronik ishal, dizanteri, hazımsızlıktan kaynaklanan ağız kokusu, kabızlık, mide taşması gibi hastalıklar ile hamilelikte sıkıntı ve düzensizlikleri gidermede yoğurt önemli bir yere sahiptir. Yoğurt bağırsak florasında asidik ortam oluşturmaması sonucu, kokuşturme ve zararlı bakterilerin gelişmesine engel olması nedeniyle bu tür bakterilerin yaşamasına izin vermez. Böylece toksin maddelerin oluşumu engellenmiş olur.