



Maya olarak kullanılan yoğurt tatlı ise yeni yapılan yoğurt tatlı, ekşi ise bu yoğurt da ekşi olur. Vücudumuz yoğurdun içindeki kalsiyum ve proteini süte göre daha çabuk emer. Bu nedenle yoğurt kemiklerin gelişimi açısından süte göre daha etkilidir.

Bazı bünyeler yapısı gereği sütteki laktozu sindiremez. Bu durum fiziksel rahatsızlıklara neden olur. Sütte bulunan laktoz, yoğurtta laktik aside dönüştüğünden, bu kişiler gerekli besinleri yoğurttan sağlayabilir

Yoğurt, güzellik için de çok önemli bir besin kaynağıdır. Cilde, mucizevi bir parlaklık kazandırır. % 61 oranında yağ yakıcı özelliği nedeniyle formda kalmanızı sağlar.

MİNERALLER

Kalsiyum: Kemik, diş ve saç gelişmesini sağlar, sinir sistemini düzenler, kişiyi çabuk öfkelenmeye karşı korur. Şurası mutlaka bilinmelidir ki güzelliği bozan en korkunç şey; öfkeli ve sinirli olmaktır.

Fosfor: Vücut için en önemli mineral, fosfordur. Bu mineral, dokuları, kemik, diş ve bütün hücreleri yeniler, B grubu vitaminler fosforla birlikte çalışır.

İyot: Tiroid bezlerinin çalışmasını sağlar, guatr hastalığını önler. Bu mineral vücut hücrelerinin çalışma ahengine de yardımcı olur, uyarıcı bir etkisi vardır.

Flor: Diş çürümelerini önler.

YOĞURT



Koordinasyon ve Tarımsal Veriler
Şube Müdürlüğü

No: E/1
2018



SAMSUN İL TARIM VE ORMAN MÜDÜRLÜĞÜ

<http://samsun.tarimorman.gov.tr>

E-Posta : samsun@tarimorman.gov.tr

Kılıçdede Mah. Abdülhakhamit Cad. No:5 55060 İlkadım/SAMSUN

Telefon : 0362 2313700 (3 Hat) Faks : 0362 2332163



SAMSUN
İL TARIM VE ORMAN MÜDÜRLÜĞÜ



YOĞURT

Sofralarımızdan eksik etmememiz gereken besleyici bir gıda maddesi olan yoğurt, ilk defa Anadolu' da yapılmıştır. Bir efsaneye göre, genç ve güzel bir kız Hıdrellez günü kırlardan "çiy" toplar. Gaipten gelen bir ses bu çiyleri su içine koyarsa her derde deva bir yiyecek elde edeceğini söyler. Genç kız çiyi süte katıp yoğurt yapar. Halen Anadolu'nun bazı yörelerinde bu biçimde mayasız yoğurt yapılmaktadır.

Gerçek anlamda yoğurt, sütün mayalanmasıyla elde edilir. Sütün, yoğurt haline dönüşmesi bazı kimyasal olayların gerçekleşmesiyle olur. Kimyasal olayları, süte yoğurt mayası katılmasıyla birlikte başlar. Mayanın çalışması ile süt şekeri Laktoz, Laktik aside dönüşerek yoğurdun kendine özgü hafif ekşimesi tadını meydana getirir. Asitliğin yükselmesi ile birlikte, süt proteini kalsiyum kazeinat'dan kalsiyum ayrılarak, kazein pıhtılaşmaya başlar. Bu olaya kısaca "yoğurtlaşma" denir.



Yoğurt, midede kendi kendini sindirebilen tek gıda olarak bilinmekte ve verem ile şarbon dışında tifo, para tifo, difteri, dizanteri, kolera, tüberküloz gibi 22 hastalığa ait mikrobu imha edebilmektedir.



YOĞURDUN SAĞLIĞA FAYDASI

Yoğurt, sabahtan akşama kadar günün her saatinde yenebilecek harika bir gıdadır. Yoğurt daima suyuyla birlikte yenmelidir. Süzme yoğurta "B" vitamini kalmaz. Çünkü, vitaminler hep yoğurdun suyundadır. Şeker hastaları için yararlı bir besindir. Şeker hastalarına verilecek yoğurt, ekşimiş olmamalı ve kaymağı alınmış olmalıdır. Sabahleyin kahvaltıdan sonra yenen yoğurt, sindirimi kolaylaştırıp, bağırsakların çalışmasına yardım eder. Her yaşta hemen hemen herkes için uygundur. Ancak, midesi çok duyarlı olanlara, onikiparmak bağırsağı ülseri olanlara dokunur. Yoğurt, hastalar ve zayıf bünyeler için süttten daha besleyici sindirimi kolay bir gıdadır. Aynı zamanda bağırsaklarda bulunan tehlikeli ve zararlı mikropların (Amiplerin) çoğalmalarına ve hatta yaşamalarına engel olan bir besindir. Bu sebepten tifo ve ishal zamanlarında yoğurt âdeta bir ilaç gibi tavsiye edilmektedir. Tüberkülozlu hastalar üzerinde de antibiyotik etki gösterir.

Yoğurt aynı zamanda bulaşıcı hastalıkların tedavisinde de oldukça öneme sahiptir. Çocukların bulaşıcı karaciğer iltihabı (hepatit) hastalıklarının diyetik tedavilerinde kullanılır.

Günlük Tüketilmesi Gereken Süt-Yoğurt Miktarları
1 SU BARDAĞI SÜT : 200 GR OLARAK KABUL EDİLİR.



YOĞURDUN BESİN DEĞERİ

100 gr. Yoğurta yaklaşık 3.5 gr.

Protein, 3.3 gr. Yağ, 4.7 gr. Karbonhidrat, 121 mg. Kalsiyum, 0.1 mg. Demir, 95 mg. Fosfor, 155 mg. Potasyum, 46 gr. Sodyum, 23 mg. Vitamin A ve 0.2-0.3 mg. Vitamin B kompleksleri bulunmaktadır. 100 gr. Yoğurt, 61 kcal' lik enerji verir.

YOĞURDUN YAPILIŞI

Evlere yoğurt kolaylıkla yapılabilir. Bunun için süt büyük bir kap içinde, dörtte biri uçuncaya kadar kaynatılır. Dibini tutmaması için arada bir karıştırılır. İyice kaynamış olan süt, yoğurt kaplarına yüksekte azar azar dökülür. Süt, kışın 50 C yazın 45 C oluncaya kadar bekletilir. Bir veya birkaç gün önce hazırlanmış yoğurt, maya olarak kullanılır. 2 kg süte 1 çorba kaşığı yoğurt mayası sulandırılarak şırınga ile, şırınga yoksa kaşıkla kabın kenarından içeri akıtılır. Sıcaklığını koruması için süt kabı oda sıcaklığında her tarafı sarılmış olarak 4-6 saat bekletilir. Bu süre içinde pıhtılaşan ve koyuca bir kıvam alan yoğurt, mayalanmanın devam edip fazla ekşi olmaması için buzdolabında saklanır.