

### [Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Felieton](#)

## Jogurt. Zdrowy czy niezdrowy?



Lekarze potwierdzają, iż spożywanie jogurtów

**naturalnych jest bardzo zdrowe, lecz nie wszystkie jogurty zawierają zdrowe składniki, niektóre zawierają szkodliwy aspartam. Jogurt naturalny powinien składać się wyłącznie z mleka i bakterii. Niestety nie wszystkie jogurty naturalne spełniają ten warunek. Napis na etykiecie nie oznacza bowiem, że jest on wytwarzany metodami naturalnymi, ale jedynie, że nie zawiera dodatków smakowych.**

Prawdziwy jogurt naturalny powstaje w procesie fermentacji mleka i działaniu szczepów bakterii. Większość dostępnych na rynku jogurtów to produkty mleczne z dodatkiem bakterii i różnorodnych substancji nadających im odpowiednią konsystencję i strukturę.

„Naturalny: nigdy nie jest jednolity, tylko składa się z mieszaniny skrzepu i wody. Dopiero gdy go wymieszamy, robi się gładki jak śmietana. W sklepach wiele jogurtów określanych jako naturalne ma aksamitną konsystencję albo daje się kroić jak masło. Dotyczy to zarówno jogurtów zwykłych, jak i „bałkańskich” czy „greckich”, które wybieramy w przekonaniu, że są najlepsze. Trzeba na to jednak uważać, gdyż nafaszerowane są składnikami chemicznymi.

## **Im mniej składników – tym lepszy jogurt**

Najlepsze jogurty są wykonane przez nas samych czyli domowo. Jeśli jednak nie mamy czasu wykonać swojego jogurtu to warto przyjrzeć się dokładnie etykiecie produktu. Generalna zasada jest taka: wybieramy jogurty, które mają najmniej składników. Długi spis świadczy o tym, że produkt jest bardzo daleko od naturalnego. Na opakowaniu szukaj nazwy rodzaju, gatunku i szczepu bakterii, np. Bifidobacterium (rodzaj), lactis (gatunek) DN-173010 (szczep).

### **Najlepsze jogurty zawierają bakterie probiotyczne**

Najzdrowsze jogurty zawierają bakterie probiotyczne czyli oprócz zwykłych bakterii musi zawierać też szczepy pałeczek kwasu mlekowego, które poprawiają odporność czy pracę jelit. Większość firm podaje tylko nazwę gatunku albo skrócone informując, iż w jogurcie są żywe kultury bakterii lub bakterie jogurtowe. Tymczasem spośród wielu szczepów bakterii mlekowych tylko niektóre mają działanie probiotyczne. Jeśli więc nie znajdziesz szczegółowej informacji na temat rodzaju, gatunku, szczepu i ilości użytych bakterii, nie masz pewności, czy są w nim bakterie poprawiające stan zdrowia. W sklepach zdarzają się jogurty, które nie mają ani jednej bakterii. Informacja o takiej obróbce powinna znaleźć się na opakowaniu, ale nie zawsze tak jest.

### **Jogurty 0% pozbawione są witamin**

Jogurty powinny być odtłuszczone lecz nie o zawartości 0% tłuszczu, gdyż nie zawierają one witamin A,D,K a zawarty w nich wapń jest gorzej wchłaniany. W przypadku jogurtów owocowych może to oznaczać, że w składzie jest cukier lub substancje słodzące. Zawartość tłuszczu w jogurcie waha się od 0,5 do 8 proc. w jogurcie śmietanowym. Najlepiej kupować te, które zawierają 1,5-2 proc. tłuszczu.

### **Prawdziwy jogurt nie zawiera substancji zagęszczających**

Naturalny prawdziwy jogurt nie powinien zawierać substancji zagęszczających, które mogą wpływać negatywnie na organizm. Popularne substancje E 412 (guma guar otrzymywana z drzewa indyjskiego), E 440 (pektyny produkowane z resztek jabłek i białych włókien cytrusów), a także fosforany magnezu (E 343), dodatkowo nadające produktowi gładką strukturę, nie są szkodliwe, ale świadczą o tym, że jogurt ma mniejszą wartość odżywczą, gdyż jego gęstość nie wynika

z odparowania mleka, tylko jest uzyskana sztucznie. Dodawana do jogurtów żelatyna nie nadaje się dla osób unikających produktów zwierzęcych, bo pozyskuje się ją z chrząstek i kości.

## **Jogurty barwione są m.in. koszenilą (odwłokami mszyc)**

Niektóre jogurty a takich smakach jak wanilia, czekolada, kawa czy ciastka mogą być zabarwiane koszenilą czyli odwłokami mszyc. często kryją się w nim barwniki, aromaty i żelatyna, zdarzają się też konserwanty. Wsad owocowy to zwykle ok. 5 proc. objętości i często wcale nie są to tylko te owoce, które zdobią opakowanie. W jogurcie wiśniowym oprócz wiśni znajdziesz koncentrat z czarnej marchwi, w jogurcie truskawkowym - koncentrat soku z buraków, w jogurcie z kiwi - z pokrzywy, w morelowo-nektarynkowym - ekstrakt z papryki. Owoce czarnego bzu, aronii, czarnej porzeczki zawierają tzw. antocyjany, czyli barwniki roślinne czerwono-fioletowe (E 163), które też dodaje się do jogurtów. Aby uzyskać czerwony kolor stosuje się też koszenilę - barwnik otrzymywany z odwłoków jednego z gatunków mszyc. Zawsze lepiej jest kupić jogurt z brzoskwiniami (co najmniej 6,5 proc. owoców) lub jogurt brzoskwiniowy (przynajmniej 3,5 proc.) niż jogurt o smaku brzoskwiniowym (mniej niż 3,5 proc. owoców). Należy unikać jogurtów, w których składzie nie ma ekstraktów owocowych, za to nie brakuje barwników i aromatów.

### **Częste spożywanie jogurtów owocowych może spowodować cukrzycę!**

Zbyt częste sięganie po jogurty owocowe, może spowodować cukrzyce. Np.; średni kubek zawiera 9 łyżeczek cukru. Ciągłe spożywanie takich jogurtów jest drogą do otyłości może także, zaburzyć przemianę cukru i w efekcie prowadzić do cukrzycy typu 2. Jogurtów słodzonych aspartamem powinny unikać dzieci i kobiety w ciąży. Podejrzenie budzić powinny jogurty z lukrowanymi groszkami, czekoladowymi drażetkami, chrupkami. Zawierają sztuczne barwniki, aromaty i cukier. Lepiej do dobrego jogurtu naturalnego, domowego czy kupionego, samemu dodać owoce albo bakalie. Nawet jeśli go dosłodziemy, będzie w nim mniej cukru niż w tym ze sklepu.

<http://laboratoria.net/felieton/23442.html>

**Informacje dnia:** [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy](#)

[dzieci pod kloszem z tematem śmierci Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

**Partnerzy**