



Proč jíst kysané mléčné výrobky?

Nekvalitní a nepravidelná strava, léčba antibiotiky, stres – to vše má nepříznivý vliv na naši střevní mikroflóru (je tvořena mikroorganismy v naší trávicí soustavě). Aby náš organismus fungoval, je třeba udržovat bakterie v naší střevní mikroflóře v rovnováze. Některé jsou prospěšné, jiné škodlivé. Pokud je těch škodlivých více, může nás trápit zácpa, průjem, nadýmání, nervozita a úbytek energie.

Naštěstí existuje způsob, jak nastolit ve střevní mikroflóře pořádek: pravidelnou konzumací kysaných mléčných výrobků. Ty obsahují probiotika – **zdraví prospěšné bakterie**. Ty osidlují střevní trakt a pomáhají ke správné funkci nejen střev, ale také podporují imunitu organismu, zmírňují projevy a průběh virových nemocí a fungují jako velmi účinná prevence.

V trávicím traktu novorozence se probiotika nenacházejí, dítě je nasaje až s mateřským mlékem. Vlivem věku, špatné stravy, prodělaných nemocí a léčby antibiotiky však probiotik postupně ubývá.



Probiotika mají také schopnost potlačovat i bakterie, které způsobují kvašení a hnití potravy ve střevech. Špatné bakterie se v trávicím traktu rozmnoží a začnou vyrábět toxické látky, které putují dále do těla. Výsledkem je pak větší náchylnost k nemocem.

Střevní mikroflóra má také vliv na hladinu cholesterolu v krvi (cholesterol je důležitá složka našich buněk a tkání, zjednodušeně se dělí na cholesterol hodný a cholesterol špatný, ten hodný nám prospívá, ten špatný je zdraví škodlivý a je potřeba jej pomocí vhodné úpravy stravy snížit).



Kysané mléčné výrobky mají nízkou energetickou hodnotu, jsou bohatým zdrojem plnohodnotných bílkovin, vápníku, fosforu a různých vitamínů, převážně skupiny B. Jsou lehce stravitelné a obsahují méně laktózy než klasické mléko, čímž se stávají vhodnou potravinou pro osoby trpící lehčí formou laktóзовé intolerance.

Mezi nejoblíbenější výrobky patří jogurtové nápoje (musí obsahovat 50% jogurtu), acidofilní mléko, kefír či podmáslí, které je vedlejší produkt při výrobě másla. Po přidání smetanového zákysu vzniká chutné kysané podmáslí s obsahem tuku 1%.

