



Йогурт: влияние на здоровье и польза, доказанная учеными

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: tkacheva.n@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства йогурта и его воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность продукта, рассмотрено использование йогурта в различных видах медицины и эффективность его применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты йогурта на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

Ключевые слова: йогурт, польза, вред, полезные свойства, противопоказания

Йогурт — ферментированный продукт, приготовленный сквашиванием молока с полезными бактериями. Он обладает приятным сливочным вкусом и быстро утоляет голод, но это не все его преимущества. Польза варьируется от улучшения пищеварения до укрепления костей и зависит от состава, количества пробиотиков. Добавление сахара и пищевая обработка могут сделать его вредными для здоровья. Разбираемся, как выбрать лучшую продукцию для организма.

Калорийность йогурта без добавок колеблется в пределах 56–97 ккал на 100 г. Количество калорий зависит от того, какое молоко использовалось для его приготовления — цельное или обезжиренное. На пищевую ценность еще влияет способ приготовления: разные виды содержат разное количество белков, витаминов группы В, [кальция](#), калия, магния, фосфора и полезных бактерий. Витамином D их обогащают искусственно.

В греческом йогурте больше белка и жиров, чем в обычном, но меньше углеводов, лактозы, кальция и натрия. Безмолочные йогурты (соевый, кокосовый) не содержат лактозу. Все

варианты полезны и лучшего вида не существует — правильный выбор зависит от особенностей организма. [1, 2, 3]

10 полезных свойств йогурта для мужчин, женщин и детей

1. Восстанавливает микробиом кишечника и поддерживает работу ЖКТ

Сбалансированная кишечная микрофлора защищает от аллергии и многих болезней. А еще поддержка пищеварительной системы положительно влияет на мозг — ученые обнаружили тесную связь между состоянием кишечника и здоровьем мозга. [4, 5, 6]

2. Предотвращает остеопороз

Всего одна чашка качественного продукта содержит более 40% от суточной потребности в кальции, 38% — в фосфоре. Оба минерала необходимы зубам, костям и лучше усваиваются в присутствии витамина D, поэтому диетологи советуют выбирать обогащенную им продукцию. [7, 8]

3. Стимулирует иммунитет

Ферментированный кисломолочный продукт уменьшает воспаление, связанное с разными заболеваниями, и повышает иммунитет — усиливает активность Т-клеток, главных регуляторов иммунного ответа. Преимущества проявляются только при регулярном употреблении йогурта с живыми культурами. [9, 10]

4. Уменьшает симптомы депрессии

Пробиотические бактерии снижают тревогу, стресс. Они не заменяют антидепрессанты, но улучшают настроение без побочных эффектов и могут стать частью терапии. [11, 12, 13]

5. Снижает риск диареи после приема антибиотиков

По статистике у каждого третьего человека, принимающего антибиотики, развивается диарея. Она может проходить самостоятельно и вызывать серьезные осложнения — колит. Дружественные микробы помогают избежать последствий после антибиотикотерапии. [14, 15]

6. Улучшает состояние при СРК

Лактоза не является частью диеты FODMAP, рекомендованной людям с синдромом раздраженного кишечника (СРК). Однако им важно регулярно употреблять ферментированную пищу для поддержания микрофлоры. Исследования показали, что СРК не всегда связан с непереносимостью лактозы, а даже если это так, пациенты могут употреблять безлактозные йогурты. [16]

7. Снижает сахар в крови и защищает от диабета

Регулярное потребление пищи с пробиотическими микроорганизмами нормализует уровень глюкозы и улучшает чувствительность к инсулину. Исследования показывают, что йогурт без добавок снижает риск развития диабета 2 типа у здоровых и пожилых людей. [17, 18]

8. Борется с запорами

Потребление 300 г обычного йогурта в день может избавить от запоров во время беременности. А 180 мл продукта с лакто- и бифидобактериями в течение двух недель сокращает время прохождения отходов через кишечник у людей с хроническими запорами. [19, 20, 21]

9. Снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний

Йогурт снижает холестерин, жесткость артерий, риск образования бляшек и кровяное давление. Двух порций в неделю достаточно, чтобы снизить риск инсульта на 21% у мужчин и на 17% у женщин. [22, 23]

10. Помогает похудеть

Исследования связывают кисломолочную продукцию с меньшей массой тела. Полезные бактерии способствуют хорошему метаболизму и контролю веса, а белок дарит долгое ощущение сытости, снижает чувство голода и отсрочивает следующий прием пищи. [24, 25, 26, 27]

Кому нельзя есть йогурт: противопоказания, вред и побочные эффекты

Ферментированный молочный продукт не рекомендован людям с сильно сниженным иммунитетом (оппортунистическими инфекциями) и сильно поврежденным ЖКТ. Если его произвели из молока коров, получавших гормоны, тогда он будет усугублять акне. Хотя в составе мало молочного сахара, люди с непереносимостью лактозы, аллергией на молоко, тоже вряд ли получат от него пользу. Им лучше обратить внимание на веганскую продукцию из сои, кокосового молока. [28]

Сколько йогурта полезно есть каждый день?

Употребление большого количества ферментированного напитка может навредить организму — для получения пользы достаточно принимать один стакан в сутки. Учтите, что организм может непредсказуемо отреагировать на компоненты, поэтому начинать прием стоит с ¼ стакана, постепенно увеличивая дневную порцию.

Как приготовить йогурт, выбрать самый полезный и добавить в рацион?

Кисломолочный продукт готовят из любого молока с добавлением йогуртовых культур (закваски), которые можно купить в аптеке, супермаркете. Чтобы выбрать готовый полезный йогурт, нужно читать состав:

- в нем должно быть минимум ингредиентов — молоко и бактериальные культуры;
- пометка «живые активные культуры» говорит о максимальной полезности — указывает на высокую концентрацию пробиотиков;
- среди компонентов не должно быть добавленного сахара, ароматизаторов, красителей; [29]
- обезжиренные йогурты менее полезны — в них нет полезных жиров, а для компенсации вкуса в них часто добавляют сахар, крахмал; [30]
- пометка на упаковке «термообработка после культивирования» говорит об отсутствии пользы.

Включить кисломолочный напиток в свою диету очень просто — он универсален и полезен в любое время дня. Его можно употреблять отдельно и с фруктами, орехами, овсяными хлопьями. Греческий йогурт гуще, так как это процеженный обычный йогурт, максимально лишенный сыворотки. Из-за текстуры его чаще используют вместо майонеза, сметаны.

Обычный продукт в основном пьют в виде коктейля с разными добавками, делают из него маринад для мяса. ^[31]

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Сегодня польза молочного йогурта вызывает много споров из-за лактозы. Однако тем, кто придерживается здорового питания, он помогает разнообразить меню без вреда для здоровья и фигуры. Стоит помнить, что количество питательных веществ в составе может сильно отличаться и ради здоровья стоит держаться подальше от подсластителей, усилителей вкуса. Выбирайте лучшую пищу для своего организма и увеличивайте сладость с помощью ягод.

Литература

1. Yogurt, plain, whole milk, <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/171284/nutrients>
2. Yogurt, plain, skim milk, <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/170887/nutrients>
3. Yogurt, Greek, plain, whole milk, <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/171304/nutrients>
4. A 100-Year Review: Yogurt and other cultured dairy products, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29153184/>
5. Does Consumption of Fermented Foods Modify the Human Gut Microbiota? <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32232406/>
6. Yogurt and other fermented foods as sources of health-promoting bacteria, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30452699/>
7. The role of dietary calcium in bone health, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15018485/>
8. Dietary phosphorus in bone health and quality of life, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22646125/>
9. Gut Bifidobacteria Populations in Human Health and Aging, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27594848/>
10. The influence of chronic yogurt consumption on immunity, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10395628/>
11. Effect of Probiotics on Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4997396/>
12. A randomized controlled trial to test the effect of multispecies probiotics on cognitive reactivity to sad mood, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25862297/>
13. Prebiotic intake reduces the waking cortisol response and alters emotional bias in healthy volunteers, <https://link.springer.com/article/10.1007/s00213-014-3810-0>
14. Probiotics Reduce the Risk of Antibiotic-Associated Diarrhea in Adults (18-64 Years) but Not the Elderly (>65 Years): A Meta-Analysis, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27130655/>
15. Probiotics and the Prevention of Antibiotic-Associated Diarrhea in Infants and Children, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27727371/>
16. Probiotics for Irritable Bowel Syndrome: Clinical Data in Children, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27380595/>
17. Effect of Cucurbita ficifolia and Probiotic Yogurt Consumption on Blood Glucose, Lipid Profile, and Inflammatory Marker in Type 2 Diabetes, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4763470/>
18. Yogurt and Diabetes: Overview of Recent Observational Studies, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28615384/>
19. Randomised clinical trial: Bifidobacterium lactis NCC2818 probiotic vs placebo, and impact on gut transit time, symptoms, and gut microbiology in chronic constipation, <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/apt.15073>

20. Effect of Bifidobacterium animalis subsp. lactis MN-Gup on constipation and the composition of gut microbiota, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33308038/>
21. The Effect of Probiotic Yogurt on Constipation in Pregnant Women: A Randomized Controlled Clinical Trial, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5294450/>
22. Regular Yogurt Intake and Risk of Cardiovascular Disease Among Hypertensive Adults, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5905602/>
23. Intake of fermented and non-fermented dairy products and risk of incident CHD: the Kuopio Ischaemic Heart Disease Risk Factor Study, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30370878/>
24. Do nutrient-gut-microbiota interactions play a role in human obesity, insulin resistance and type 2 diabetes? <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20804522/>
25. Protein Status Modulates an Appetite for Protein To Maintain a Balanced Nutritional State-A Perspective View, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31729225/>
26. Impact of yogurt on appetite control, energy balance, and body composition, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26175486/>
27. Low, moderate, or high protein yogurt snacks on appetite control and subsequent eating in healthy women, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23022602/>
28. Lactose digestion from yogurt: mechanism and relevance, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24695892/>
29. Variations in Sugar Content of Flavored Milks and Yogurts: A Cross-Sectional Study across 3 Countries, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6554456/>
30. Conjugated Linoleic Acid: Potential Health Benefits as a Functional Food Ingredient, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26735796/>
31. Potential Health Benefits of Combining Yogurt and Fruits Based on Their Probiotic and Prebiotic Properties, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5227968/>

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Yogurt: health effects and benefits proven by scientists

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: tkacheva.n@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.info

Получено 21.01.2022

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства йогурта и его воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность продукта, рассмотрено использование йогурта в различных видах медицины и эффективность его применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты йогурта на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

Abstract. The article discusses the main properties of yogurt and its effect on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. The chemical composition and nutritional value of the product are indicated, the use of yogurt in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. The potentially adverse effects of yogurt on the human body under certain medical conditions and diseases are analyzed separately.