

# YOĞURT

Yoğurt, besin değeri yüksek çoğu kişi tarafından sevilerek tüketilen, laktik asit fermantasyonu sonucunda elde edilen ve laktik asit bakterilerini canlı olarak ihtiva eden fermente bir süt ürünüdür. Yapısı ve içerdiği besin değerleri nedeniyle insan sağlığı açısından kaynağı sütte bile olmayan faydalara sahip mükemmel bir gıda maddesidir. Biyolojik değeri yüksek hazmı kolaydır.

Türkler, yoğurdu doğrudan sıcak çorbaların ve yemeklerin yapımında da kullanır. Aslında yoğurt ısıtıldığında kesilir.



Fakat yumurta beyazı ya da sadece sarısı, az mısır nişastası gibi katkılar yoğurdun kesilmesini önler. Sıcak yemeklerde kullanılan yoğurt, Batı'da kullanılan çiğ kremanın aksine yemeğe dolgunluk verdiği gibi damakta ferahlatan bir lezzet bırakır, sindirimi

kolaylaştırır. Yoğurt, Anadolu'da insanların günlük yaşantılarının hemen her öğünde yer alır. Türklerin, göçebe toplum şartlarının sağlamış olduğu imkânlar ile yoğurdu adeta hazır gıda standardına getirdiğini görürüz. Örneğin, yoğurdu kurutup toz haline getirerek, torbalayıp gereğinde su katılarak tüketilmesi gibi teknikler, göçer kültürden yerleşik kültüre geçmiştir.

## YOĞURDUN BİLEŞİMİ

Kullanılan hammadde ve işleme tekniğine bağlı olarak yoğurtların bileşimiyle ilgili veriler farklılık göstermektedir. Genel olarak 1 kg yoğurdun bileşiminde bulunan maddeler gram olarak aşağıda verilmiştir.

İçerik	Miktar (g)
Kurumadde	140-200
Su	800-860
Yağ	20-80
Protein	40-80
Süt Şekeri	20-50
Mineral Madde	8-12

## YOĞURT İÇİNDEKİ 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.

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

**Flor :** Diş çürümelerini önler.

ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE GÜNLÜK OLARAK TÜKETİLMESİ GEREKLİ SÜT-YOĞURT MİKTARI	1-3 YAŞ	4-6 YAŞ	7-15 YAŞ	15+ YAŞ
	500 GR	400 GR	400 GR	400 GR

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

YAŞLILIK DÖNEMİNDE GÜNLÜK OLARAK TÜKETİLMESİ GEREKLİ SÜT-YOĞURT MİKTARI	ERKEK		KADIN	
	45-65 YAŞ	65+ YAŞ	45-65 YAŞ	65+ YAŞ
350-400 GR	400-500 GR	350-400 GR	400-500 GR	

## YOĞURDUN SAĞLIĞA FAYDALARI

Yoğurt, sabahtan akşama kadar günün her saatinde yenebilecek harika bir gıdadır. Yoğurt daima suyuyla birlikte yenmelidir. Çünkü, vitaminler hep yoğurdun suyunda bulunmaktadır.

Yoğurdun kan şekerini düzenleyici ve kolesterol düşürücü özelliği bilindiği için Şeker hastaları için yararlı bir besindir. Ancak 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, ishal ve kabızlık zamanlarında yoğurt âdeta bir ilaç gibi tavsiye edilmektedir. Son zamanlarda özel amaçlı yoğurtlar üretilerek tüketicilerin dikkati bu yöne çekilmektedir. Ayrıca tüberkülozlu hastalar üzerinde yoğurt antibiyotik etki gösterir.

Yoğurt aynı zamanda probiyotik aktiviteye sahiptir. Çocukların bulaşıcı karaciğer iltihabı (hepatit) hastalıklarında dietik tedavilerinde kullanılır.



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 asite 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.

Adres	: Samsun Tarım İl Müdürlüğü 55060 Samsun
Santral	: 0 362 231 37 00
Fax	: 0 362 233 21 63
e-mail	: cey@samsuntarim.gov.tr
web	: www.samsuntarim.gov.tr

T.C.  
SAMSUN VALİLİĞİ  
İl Tarım Müdürlüğü



## Yoğurt

Sati ALTUNKAYA  
Ev Ekonomisi Teknikeri



No: EV/3

2006