

# O Iogurte



## A ORIGEM DO IOGURTE

## CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS DO IOGURTE

## TIPOS DE IOGURTE

## VANTAGENS DO IOGURTE

## COMO CONSUMIR? ALGUMAS SUGESTÕES...

## CURIOSIDADES: SABIAS QUE...

## A ORIGEM DO IOGURTE

No período 10.000 A.C. e 3.000 A.C. os pastores começaram a domesticar animais mamíferos (camelos, búfalos, cabras, ovelhas ou vacas) e a utilizar o seu leite como alimento.

O leite destes animais era armazenado em marmitas de barro à temperatura ambiente ou junto ao dorso dos camelos, em clima de deserto, criando as condições ideais para que o leite fermentasse, produzindo um rudimentar tipo de iogurte.

No princípio do séc. XX, o iogurte era considerado um medicamento e vendido apenas nas farmácias. O seu consumo generalizou-se na Europa graças ao desenvolvimento industrial e tecnológico e aos avanços de conhecimento no campo microbiológico e, sobretudo, científico.

## CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS DO IOGURTE

O iogurte é um alimento de elevado interesse nutricional, contém um baixo teor de lactose e é rico em proteínas, vitaminas (sobretudo vitamina B2) e minerais, entre os quais se destaca o cálcio e o fósforo.

A presença de bactérias lácteas confere-lhe um papel promotor da saúde com evidentes benefícios ao nível da flora intestinal. É uma variedade acidificada do leite, de digestão muito fácil, textura suave, macia, cremosa e de moderada viscosidade.

O valor calórico do iogurte provém, essencialmente, das gorduras lácteas e dos açúcares. O teor de gordura é variável e, de acordo com este parâmetro, classifica-se da seguinte forma:

- *Gordo* (mínimo de 3,5% de gordura)
- *Meio-gordo* (1,5-1,8%)
- *Magro* (máximo de 0,3%)

No que respeita ao teor de açúcar, a generalidade das variedades disponíveis contêm-no em quantidade considerável. A melhor opção é, por isso, o iogurte natural sem adição de açúcar!

De modo geral, quando comparado com outros derivados do leite (queijo, manteiga, etc.), os iogurtes são pouco calóricos sendo a variante natural a mais equilibrada.

Em média, o valor energético, por cada 100 gramas de iogurte estima-se em:

- iogurte natural sólido: 68-73kcal;
- iogurte aromatizado: 80-100kcal;
- iogurte líquido: 95-103kcal;
- iogurte batido com pedaços: 100-125kcal.

## TIPOS DE IOGURTE

De acordo com os ingredientes adicionados, antes ou depois da fermentação, podemos distinguir os seguintes tipos de iogurte:

- Natural: não tem adição de qualquer substância para além das culturas microbianas e do leite;
- Açucarado: iogurte natural ao qual foi adicionada sacarose, outros açúcares e/ou edulcorantes;
- Aromatizado ou com Pedacos: iogurtes que podem conter simples aromas, fruta, derivados de fruta (sumo, polpas, etc.) ou, ainda, sementes, mel, café, chocolate e especiarias.

Em função da *consistência* distinguem-se as seguintes variantes: sólido, batido ou líquido.

## VANTAGENS DO IOGURTE

- Efeitos benéficos na flora intestinal
- Estimula secreções gástricas e intestinais - a acidez elevada (ácido láctico) contribui para o aumento da secreção das enzimas digestivas, facilitando a digestão
- Proteínas mais facilmente digeríveis que as do leite (devido à decomposição decorrente do processo de fermentação)
- Baixa o colesterol
- Vantajoso para intolerantes à lactose
- Maior disponibilidade de cálcio comparativamente a outros derivados do leite
- Fortalece os ossos

## COMO CONSUMIR? ALGUMAS SUGESTÕES...

O iogurte poderá ser consumido na forma natural, combinado com cereais, vegetais, frutos secos e/ou fruta. Poderá ser ainda utilizado em preparações culinárias como sejam molhos, saladas, sobremesas, produtos de pastelaria, bebidas, confeções culinárias, gelados, entre outros...

Prepare iogurte em casa! Fica barato, come-se mais e escolhe-se o leite com o teor desejado de gordura!...

Ao natural, batido com fruta, acrescentando cereais não açucarados, aromatizado com um pouquinho de compota, etc... possibilita interessantes merendas e sobremesas. Aromatizado com especiarias, ervas aromáticas, molho de tomate ou mostarda, transforma-se em molhos saborosos que substituem a maionese e outros molhos gordos.

## CURIOSIDADES: SABIAS QUE...

- ✓ Metchnikoff introduziu o iogurte nos hábitos alimentares dos ocidentais. A sua teoria (Teoria da Longevidade, 1910) relacionava o consumo elevado de iogurtes à maior longevidade das tribos das montanhas da Bulgária.
- ✓ O tempo de conservação do iogurte pode variar, de acordo com as técnicas e procedimentos de fabrico. Em regra, a data limite de consumo é de 28 dias.
- ✓ Há 25 anos a conservação do iogurte limitava-se a 8 dias.
- ✓ Se forem de boa qualidade, os iogurtes, quando consumidos regularmente (um iogurte pequeno, de 125 gramas por dia), têm efeitos positivos sobre o equilíbrio da flora intestinal. As duas bactérias vivas que caracterizam os iogurtes mantêm no intestino um meio ácido, que impede o desenvolvimento de microrganismos (responsáveis pelo aparecimento de doenças). Além disso, estas bactérias ajudam o organismo a reagir quando a flora microbiana normal dos intestinos é fraca ou está imersa em microrganismos nocivos.
- ✓ No nosso País, o iogurte é o leite fermentado mais consumido. Em outras regiões do mundo são usados outros leites fermentados: o **kefir**, preparado com leite de vaca, cabra e outras espécies, por fermentação láctica, alcoólica e carbónica; o **komis**, preparado com leite de égua, por fermentação semelhante; e o **babeurre**, obtido do leite semidesnatado por

fermentação láctica e, considerado principalmente produto dietético para crianças.

- ✓ Quando se faz um tratamento com antibióticos, deve-se ingerir, diariamente, um iogurte! Os antibióticos matam todas as bactérias – as boas e as más – e o iogurte repõe todas as que o nosso organismo necessita, prevenindo, deste modo, a diarreia causada pela «esterilização» do intestino.