Lo yogurt

Autore: Giuseppe Chella
Fonte: Città Nuova

Lo yogurt è ricco di vitamine

Lo yogurt è ricco di vitamine, sali minerali e nutrienti ed è considerato l’alimento che conferisce la straordinaria longevità di alcune popolazioni che ne consumano molto. Recenti ricerche hanno dimostrato come i batteri e l’acido lattico dello yogurt siano in grado di prevenire alcune mutazioni genetiche delle cellule del colon. Il consumo dello yogurt dovrebbe essere quotidiano per la prevenzione del cancro del colon. In Italia è il terzo più frequente per gli uomini dopo quelli del polmone e della prostata e il secondo per le donne dopo quello della mammella. Tra i batteri benefici dello yogurt, si segnalano lo Streptococcus thermophilus e il Lactobacillus delbrueckii subspecie bulgaricus, che svolgono un’azione protettiva contro gli agenti mutageni e gli stati di infiammazione. Lo yogurt greco è da preferire per le alte concentrazioni di batteri benefici.