

Детское объединение « Юные исследователи»  
ОБГУ ОЦДО

# **Выявление йогуртов полезных для организма**

**Выполнили воспитанники ОБГУ ОЦДО Ситник Софья,  
Михайлюк Диана**

**Руководитель- Мокина Надежда Михайловна**

**Томск- 2020**

**Цель работы:  
теоретическое обоснование и  
выявление йогуртов полезных  
для организма подростков**



# Задачи:

1. Изучить историю возникновения йогурта.
2. Выяснить состав йогурта.
3. Выявить, почему «не все йогурты одинаково полезны» и может ли йогурт нанести вред здоровью.
4. Узнать, какие йогурты предпочитают употреблять в пищу школьники.
5. Составить рекомендации по выбору «правильных» йогуртов.



# Объект исследования:

йогурты, представленные в торговой сети г. Томска



# ***История возникновения йогурта***

Первые заметки можно прочесть в Библии: Моисей называет йогурт «живительным компонентом пропитания, данным Богом для своего народа».

В Древней Греции и Риме йогурт был известен как «фракийское молоко».

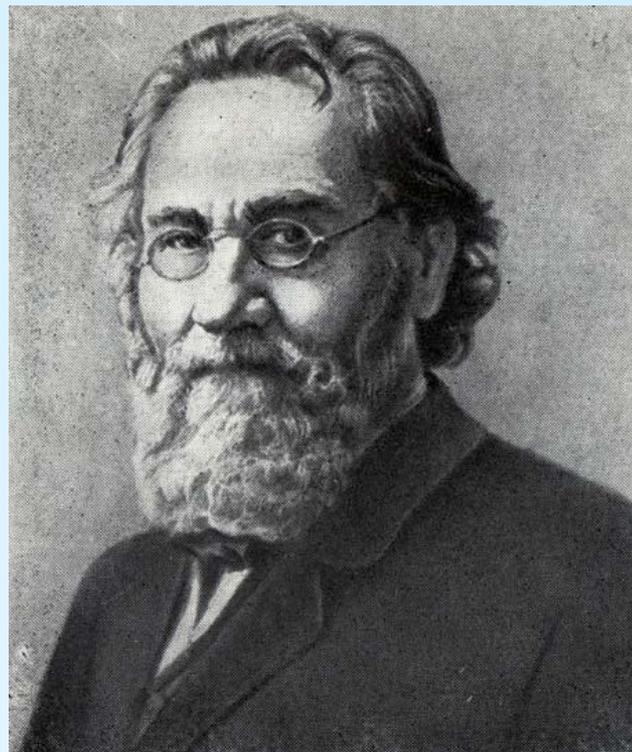
Современное слово «йогурт» турецкого происхождения.

Название «йогурт» обосновалось в балканском регионе, откуда попало в другие европейские страны и разошлось по всему миру





Стамен Григоров



Профессор Илья Ильич Мечников  
(1845-1916)

В 1905 году болгарский студент медицины Стамен Григоров изучил микрофлору йогурта.

Профессор **Илья Ильич Мечников** (1845-1916) первый оценил значимость открытия, которое сделал Григоров.

Мечников выяснил что молочные бактерии, входящие в состав йогурта, останавливают процессы старения.

В Европе йогурт стал популярен в первой половине XX века. Испанец Исаак Карассо создал фирму по производству и продаже йогуртов, назвав ее в честь своего сына Даниэля — Данон.

В настоящее время 30 % населения земного шара включают йогурты в свой рацион, и их потребление постоянно растет.



# Состав йогурта

- *Молоко*
- *Закваска*
- *Регуляторы кислотности*  
(лимонная, аскорбиновая, молочная кислоты и их соли) способствующих сохранению продукта
- *Загустители/стабилизаторы*—  
желатин, крахмал и камеди.



# Чем же полезен йогурт?

## **Живые йогуртовые культуры :**

1. положительное воздействие на работу желудочно-кишечного тракта человека
2. улучшают процесс пищеварения
3. поддерживают баланс кишечной микрофлоры.

## **Молочная кислота :**

1. стимулирует секрецию желудочного сока
2. усиливает перистальтику кишечника
3. улучшает обмен веществ.

# Могут ли йогурты быть опасными ?

- *Сахар, сахарный сироп.*  
**нарушение обмена веществ,  
кариес, разрушение опорно-  
двигательного аппарата).**

- *Фрукты. Красители.*

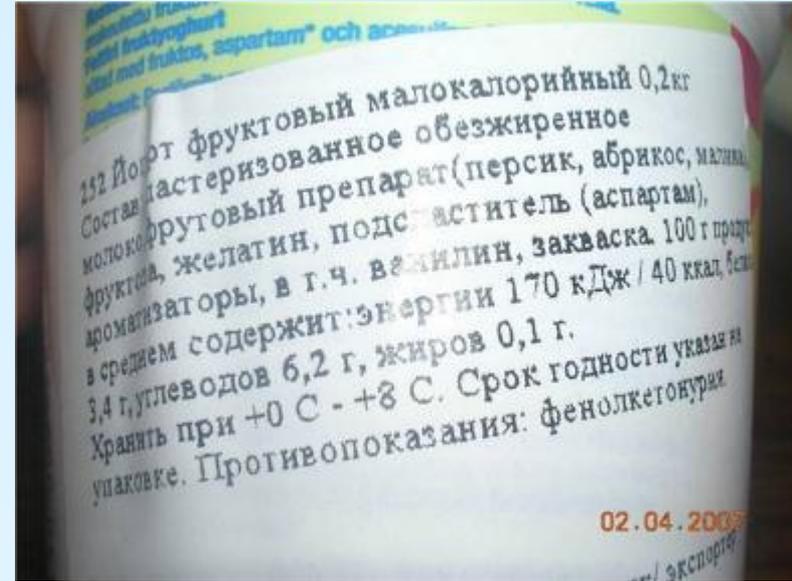
- *Ароматизаторы,  
идентичные натуральным.*

**могут вызвать аллергию  
или проявления пищевой  
непереносимости.**

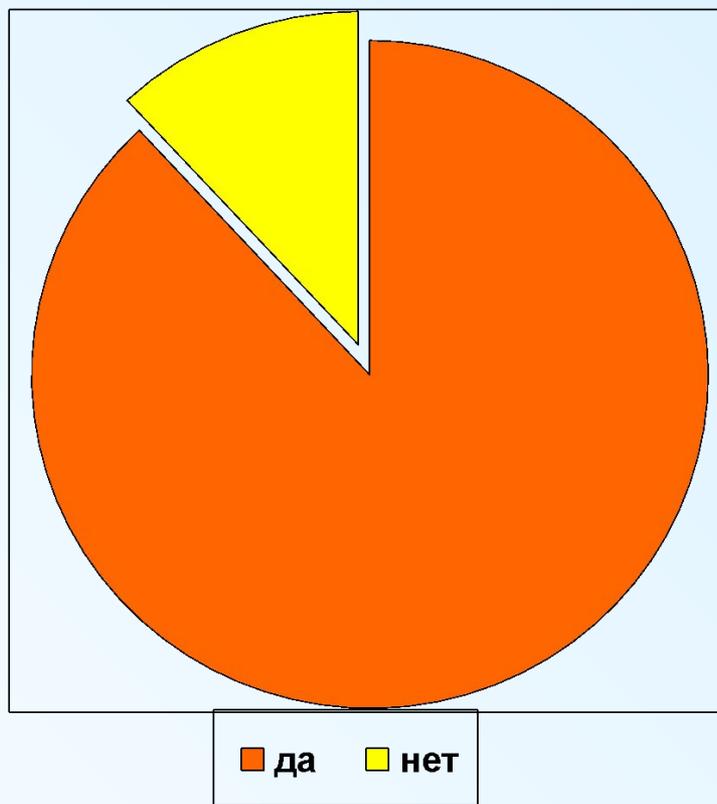


# Могут ли йогурты быть опасными ?

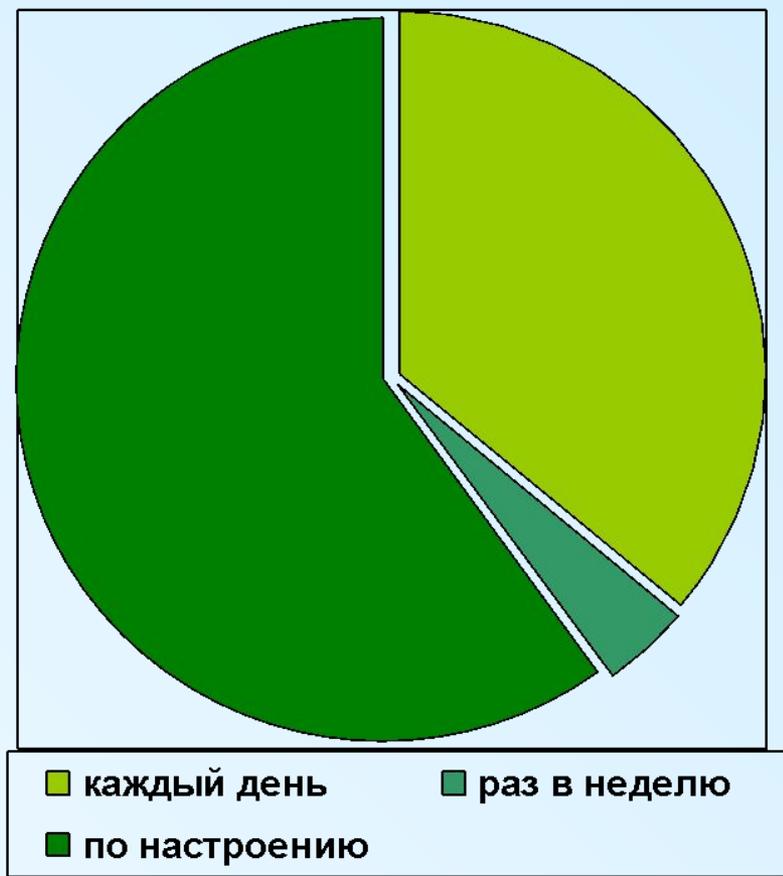
- *Регуляторы кислотности.*
- **в больших количествах могут вызвать раздражение кожи, образование язв во рту.**
- *Загустители* побочные эффекты - астма, аллергические реакции.
- *Пластиковая упаковка.*  
**«PS» или «PP»**



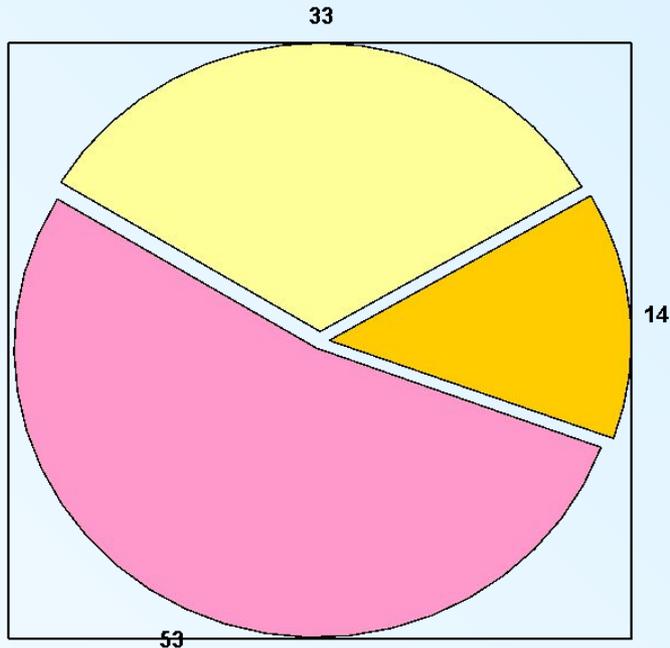
Употребляете ли вы кисломолочные продукты?



Как часто вы включаете в свой рацион йогурт?

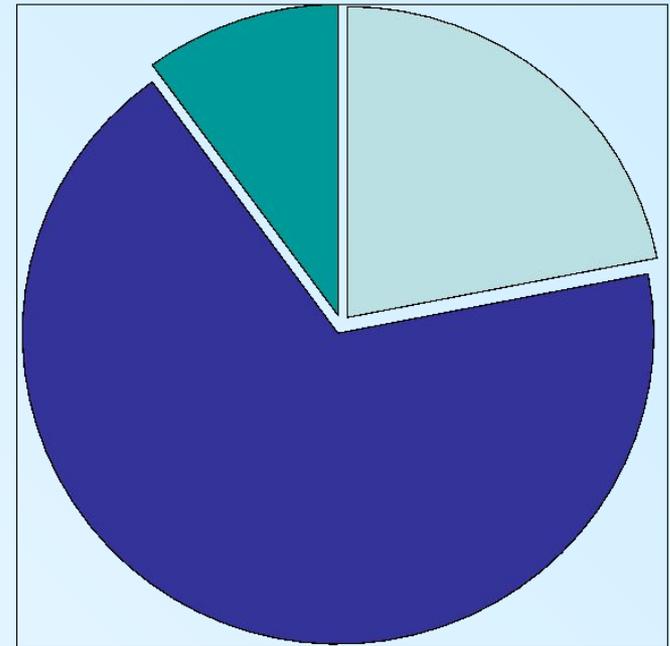


Когда вы покупаете йогурт,  
на что обращаете  
внимание?



- Вкус
- Вкус и срок годности
- Вкус, срок годности и состав

Умеете ли вы отличать  
йогурт от йогуртного  
продукта?



- да
- нет
- непонимаю вопрос

Какие марки ,вы, обычно предпочитаете ?



## Анализ состава йогуртов по этикеткам.

Йогурт	Читаемость этикетки	Общее число компонентов	Калорийность	Добавки, которые могут быть опасными	Срок хранения	Материал упаковки
Йогурт с клубникой (Danone)	хорошая	18	296 ккал/70 кДж	Е1442, кармин, лимонная кислота, цитрат натрия, ароматизаторы, идентичные натуральным, сахарный сироп	15 дней	PS (полистирол)
Чудо йогурт	Не очень хорошая	5	122 ккал/512 кДж	сахар .	месяц	PS (полистирол)
Растишка (нежный)	Очень хорошая	16	120 ккал	Е1422, Е1442, кармин, сахар.	месяц	PS (полистирол)
Активия термостатная	хорошая	6	457 кДж/109 ккал	Добавок нет	месяц	PP

# Результаты выращивания йогурта в домашних условиях

Исходный йогурт	Характеристика выращенного йогурта		
	Внешний вид и консистенция	Вкус и запах	Время образования сгустка
Йогурт с клубникой (Danone)	Однородная, кремообразная.	Кисломолочный , приятный (фруктовый вкус и запах)	3 часа
Чудо йогурт	С нарушенным сгустком, в меру вязкая.	Кисломолочный , приятный(фруктовый запах и вкус)	5 часов
Растишка ( нежный)	Однородная, вязкая.	Кисломолочный , приятный (клубника)	4 часа
Активия термостойкая	Однородная кремообразная	Кисломолочный , приятный	4 часа

	реакции на белки. Биуретовая реакция	реакции на белки. Ксантопротеиновая реакция	наличие жиров в йогурте	Определение крахмала	Определение мела	Обнаружение лимонной кислоты	наличия ионов кальция в йогурте
Йогурт с клубникой (Danone)	+	+	<b>+(оч. слабо)</b>	+	-	+	-
Чудо йогурт	+	+	+	-	-	+	-
Растишка (нежный)	+	+	+	+	-	+	<b>+(оч.слабо)</b>
Активия термостойкая	+	+	+	-	+	-	+

## Советы по выбору полезного йогурта

1. На упаковке должно быть написано «йогурт», а не «йогуртный продукт»
2. Срок годности не должен превышать 30 – 40 дней при температуре  $4 \pm 2$  °С. Отдайте предпочтение йогурту с наименьшим сроком хранения.
3. Обязательно должна быть информация о концентрации микроорганизмов на конец срока годности, их должно быть не менее  $10^7$  КОЕ в 1 г продукта.
4. Обращайте внимание на энергетическую ценность. Йогурт с наименьшим количеством сахара обозначен ценностью примерно 70 ккал (около 300 кДж)
5. Чем меньше составляющих содержит «фруктовый наполнитель» и чем меньше окажется там незнакомых слов и символов, тем лучше.
6. Посмотрите также на доньшко упаковки. Полистирольная упаковка «PS» может «обогащать» продукт вредными компонентами. Небезопасной считается и упаковка из полиэтилентерефталата «PET».

Спасибо за внимание

