

เรื่องดีดีของ “โยเกิร์ต”



คนที่ท้องเสียเป็นเพราะมีเชื้อจุลินทรีย์อยู่ในลำไส้ แต่เชื้อจุลินทรีย์ที่อยู่ใน โยเกิร์ต สามารถฆ่าเชื้อแบคทีเรียชนิดต่างๆได้ การกิน โยเกิร์ต สามารถให้อาการท้องเสียทุเลาอย่างรวดเร็ว ทำให้อาการบรรเทาลงหรือหยุดถ่าย

นอกจากนี้ โยเกิร์ต ยังมีไขมันที่คอเลสเตอรอลในเลือด สามารถช่วยป้องกันโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ และลดความเสี่ยงโรคหัวใจ โยเกิร์ต ไขมันต่ำ 1 ถ้วย เป็นแหล่งรวมของสารอาหารได้ถึง 11 ชนิด ซึ่งแต่ละชนิดเป็นตัวแม่สำหรับร่างกายทั้งนั้น เช่นแคลเซียม ฟอสฟอรัส ไอโอดีน วิตามินบี 2 วิตามินบี 5 วิตามินบี 12 โปรตีน โพแทสเซียม สังกะสี ทริปโทฟาน และโมลิบดีนัม การบริโภค โยเกิร์ต ที่มีจุลินทรีย์ที่ยังมีชีวิตอยู่ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ช่วยทำให้อายุยืนสุขภาพร่างกายแข็งแรง โดยเฉพาะผู้สูงอายุ

โยเกิร์ต ยังสามารถกระตุ้นระบบเผาผลาญโดยไม่ต้องเหนื่อย มีแคลเซียมสูง ช่วยป้องกัน มะเร็งลำไส้ ความดันสูง มะเร็งลำไส้ โรคกระดูกพรุน นำไปใช้ต่อประโยชน์ต่อร่างกายได้ดีกว่า

น้ำนมจาก โยเกิร์ต ช่วยรักษาอนามัยปาก ช่วยลดกลิ่นปากจำกัดแบคทีเรียชนิดต่างๆ