



Co jsou to živé mléčné kultury?

Jogurty jsou jedny z nejoblíbenějších mléčných výrobků. Patří mezi tzv. funkční potraviny, které kromě základní výživové funkce mají vědecky prokázané příznivé účinky na lidský organismus. Např. snižují rizika onemocnění zažívacího traktu či srdečních onemocnění.

Živé kultury (tedy mikroorganismy) přeměňující mléčný cukr laktózu na kyselinu mléčnou, jsou nutnou podmínkou pro vznik jogurtu. **Obsah mléčných kultur** - ušlechtilých mikroorganismů, které chrání naši střevní mikroflóru upravuje evropská legislativa, podle které musí mít každý jogurt na konci trvanlivosti nejméně **10 milionů/g živé jogurtové mikroflóry**.

Mezi základní využívané mikroorganismy patří: **Lactobacillus delbrueckii a Streptococcus salivarius**. První mikroorganismy v jogurtu byly popsány již začátkem 20. století bulharským lékařem **S. Grigoroffem**. Tyto mikroorganismy přispívají k přeměně mléčného cukru laktózy na jiné přírodní látky, které přirozeným způsobem prodlužují trvanlivost potraviny.

Princip prodlužování trvanlivosti přirozenou cestou je známý např. při výrobě kysaného zelí, kde přírodní kyseliny zabraňují růstu naprosté většiny nežádoucích mikroorganismů.

Fermentace mléka (kvašení) je příkladem prodloužení trvanlivosti výrobků biologickou konzervací, a patří k nejstarším způsobům dlouhodobé úchovy potravin.

Podle doporučené světové zdravotnické organizace WHO je doporučováno konzumovat mléčné výrobky **až 3x denně**. Jsou významným zdrojem vápníku nezbytného pro tvorbu kostí, zubů a pro plnění dalších fyziologických funkcí. Vápník je v nich vázán na bílkoviny mléka. **Čím je tedy vyšší podíl bílkovin, tím je vyšší obsah vápníku**. Spotřebitelé se někdy mylně domnívají, že obsah vápníku souvisí s obsahem tuku, ale je to přesně naopak: čím více tuku, tím méně vápníku. Z toho vyplývá, že smetanový jogurt obsahuje méně vápníku než klasický jogurt s nižším obsahem tuku. Tak který jogurt si dáte?

