Йогурт — как выбрать в магазине?  
  
Йогурт полезнейший продукт, но покупая его, надо внимательно читать состав.  
  
🍶В натуральном йогурте всегда указано количество молочнокислых бактерий на конец срока годности: не менее 1x10’7 КОЕ/г.  
  
🍶При покупке йогурта обращайте внимание на жирность. Чем ее меньше, тем больше вероятность добавления повышенной дозы сахара! Поэтому меньше чем 1,5% это не есть хорошо.  
⠀  
🍶В составе на первом месте указано сырье. Это должно быть цельное или нормализованное молоко. Допускается сухое молоко.  
Если состав начинается с воды, сахара и крахмала — положите этот продукт обратно на полку, это не йогурт.  
⠀  
🍶Что с Е-шками?  
E1422; E1442 E1412; E4114 - это все модифицированный крахмал, но не путайте с модифицированным продуктом, его модифицируют для улучшения качества, он разрешён. не вреден, правда и не особо полезен.  
Допускается пектин Е422, желатин, агар-агар. Натуральные красители: аннато, кармин и т.д.  
⠀  
❗️Йогуртовый продукт —это не йогурт.  
Нормальный производитель всегда укажет количество сахара на 100 г продукта. Чем его больше, тем колоритнее продукт.  
Чем меньше срок годности тем больше сохранится полезные микроорганизмы и тем меньше консервантов.  
  
❗️Что вредно: наличие загустителей, стабилизаторов. Их добавляют для плотности йогурта. В хорошем качественном йогурте достаточно молочного белка, который делает йогурт густым.  
Консерванты плохи, так как убивая патогенную флору и увеличивая срок годности, они убивает и все полезные бактерии, собственно то, что и является самой главной ценностью йогурта.  
⠀  
🍶Самый полезный йогурт домашний, на цельном молоке с использованием специальной закваски.  
Приготовить домашний йогурт не сложно. Я беру магазинную закваску, но если ее нет, закваской станет натуральный йогурт, который можно всегда купить.  
Мне нравится Греческий 2%. Срок годности 1 месяц.  
Молоко для домашнего йогурта выбирайте любой жирности. Я пробовала с разным: с 1,5% получается очень-очень нежный продукт, а если взять, к примеру, жирностью 3,5%, готовый йогурт будет гораздо плотнее.