

## **ЙОГУРТЫ - ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА?**

**Ершова Наталья Владимировна,**

учитель биологии,

ENV2411@yandex.ru

**Альвина Олеговна Савина,**

ученица 11в класса

МБОУ «Первомайская средняя общеобразовательная школа»

р.п. Первомайский, Тамбовская область, Россия

Аннотация: Сегодня, наверное, нет человека, не знающего об уникальных качествах йогуртов. Этот полезный продукт улучшает процесс пищеварения в желудке, препятствует распространению гнилостных процессов в кишечнике, участвует в обезвреживании стрептококков и стафилококков, повышает иммунитет. Действительно ли все так красиво?

Ключевые слова: йогурт, человек, потребление.

Сегодня, наверное, нет человека, не знающего об уникальных качествах йогуртов. Этот полезный продукт улучшает процесс пищеварения в желудке, препятствует распространению гнилостных процессов в кишечнике, участвует в обезвреживании стрептококков и стафилококков, повышает иммунитет. Действительно ли все так красиво?

К сожалению, далеко не все йогурты, ассортимент которых представлен в наших магазинах имеют хорошее качество. Большинство имеющихся сегодня в продаже йогуртов – это совсем не натуральные продукты. Во многие йогурты добавляют консерванты и красители и другие вещества, негативно влияющие на наше здоровье.

В ходе проделанной работы были изучены состав и свойства йогуртов различных торговых марок.

Были даны рекомендации, как проверить йогурт на натуральность в домашних условиях.

Был проведен эксперимент «Содержание крахмала и мела в йогуртах». Он помог выявить какие йогурты самые качественные, а какие лучше избегать? В заключении был сформулирован вывод о пользе йогуртов и рекомендации по приготовлению йогурта в домашних условиях.

#### Список литературы:

1. Электронный ресурс. – Режим доступа:

<https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Fkosarev39.ru%2Fjogurt-polza-i-vred.html&d=1>. (дата обращения 10.03.2019).

### **YOGURT HARM OR BENEFIT?**

**Natalya Ershova,**

biology teacher, pp May Day

ENV2411@yandex.ru

**Alvina Olegovna Savina,**

student of grade 11c

MBOU "May Day Secondary School"

rp May Day,

Pervomaisky district

Annotation: Today, probably, there is no person who does not know about the unique qualities of yoghurts. This useful product improves the process of digestion in the stomach, prevents the spread of putrefactive processes in the

intestine, is involved in the neutralization of streptococci and staphylococci, improves immunity. Is everything really so beautiful?

Keywords: yoghurt, man, consumption.