

## SABIAS QUE...

☞ Metchnikoff introduziu o iogurte nos hábitos alimentares dos ocidentais. A sua teoria (Teoria da Longevidade, 1910) relacionava o consumo elevado de iogurtes à maior longevidade das tribos das montanhas da Bulgária.

☞ O tempo de conservação do iogurte pode variar, de acordo com as técnicas e procedimentos de fabrico. Em regra, a data limite de consumo é de 28 dias.

Há 25 anos a conservação do iogurte limitava-se a 8 dias.

☞ Se forem de boa qualidade, os iogurtes, quando consumidos regularmente (um iogurte pequeno, de 125 gramas por dia), têm efeitos positivos sobre o equilíbrio da flora intestinal. As duas bactérias vivas que caracterizam os iogurtes mantêm no intestino um meio ácido, que impede o desenvolvimento de microrganismos (responsáveis pelo aparecimento de doenças). Além disso, estas bactérias ajudam o organismo a reagir quando a flora microbiana normal dos intestinos é fraca ou está imersa em microrganismos nocivos.

☞ No nosso País, o iogurte é o leite fermentado mais consumido. Em outras regiões do mundo são usados outros leites fermentados: o **kefir**, preparado com leite de vaca, cabra e outras espécies, por fermentação láctica, alcoólica e carbónica; o **komis**, preparado com leite de égua, por fermentação semelhante; e o **babeurre**, obtido do leite semidesnatado por fermentação láctica e, considerado principalmente produto dietético para crianças.

☞ Quando se faz um tratamento com antibióticos, deve-se ingerir, diariamente, um iogurte! Os antibióticos matam todas as bactérias – as boas e as más – e o iogurte repõe todas as que o nosso organismo necessita, prevenindo, deste modo, a diarreia causada pela «esterilização» do intestino.