

VANTAGENS DO IOGURTE

- Efeitos benéficos na flora intestinal
- Estimula secreções gástricas e intestinais - a acidez elevada (ácido láctico) contribui para o aumento da secreção das enzimas digestivas, facilitando a digestão
- Proteínas mais facilmente digeríveis que as do leite (devido à decomposição decorrente do processo de fermentação)
- Baixa o colesterol
- Vantajoso para intolerantes à lactose
- Maior disponibilidade de cálcio comparativamente a outros derivados do leite
- Fortalece os ossos