

Ev Yapımı Yoğurt Mayası Hakkında Herşey



Doğal Maya

Doğal yoğurdun kurutulması ile elde edilmiştir. %100 doğaldır. GDO içermez. Hiçbir katkı maddesi ve koruyucu yoktur.

Güçlü Maya

Yoğurt yapılacak sütün mayalanmasında güçlü yapısıyla kesin sonuç alır. Mayalamada kaygı ve endişeleri ortadan kaldırır.

Sağlıklı Maya

Yoğurt Mayası hijyenik ve sağlıklı üretim ortamında, TS EN 22000 Gıda Güvenliği Yönetim Sistemi, Helal Sertifikası, TR-34-K-010236 işletme kayıt no'su ile Gıda Kodeksine uygun olarak üretilmiştir ve paketlenmiştir.

Pratik Maya

Evde yoğurt mayalamak artık çok kolay, çok pratik. Buzdolabınızda saklamanız koşuluyla istediğiniz zaman yoğurt mayasını kullanabilirsiniz.

Ekonomik Maya

Piyasadaki ticari yoğurtlara nazaran evde yoğurt yaparak ekonomik olarak daha kazançlı olacaksınız. Yoğurt mayası ile hem sağlıklı hem de ekonomik yoğurt tüketebilirsiniz.

Yoğurt Nedir?

Binlerce yıldan beri insanlığın temel besini olmuştur. Süt ile birlikte ilk akla gelen ve tüm dünyanın tanıdığı bir fermente/mayalanmış süt ürünü. Bütün dünyada "Yoğurt" adıyla ünlenmiş. Türkiye'de toplam nüfusun %90'a yakın yoğurt yiyor.

Sindirimi Çok Kolay

6 aydan sonra bebeklerin gelişimi için mutlaka yemesi gereken vazgeçilmez bir besindir. Karbonhidrat, protein, yağ, vitamin, kalsiyum, iyod, flor ve fosfordan oldukça zengin bir içeriğe sahiptir.

7'den 70'e Herkese Lazım

Yoğurdun içerdiği prebiyotik maddelerin kabızlık, ishal, kalp hastalıkları, şeker, kemik erimesi, oburluk ve kalın bağırsak kanseri gibi çeşitli rahatsızlıklara iyi geldiği, bağışıklık sistemini güçlendirdiği özellikle immunoglobulin A'dan zengin olduğu, B grubu vitaminler ve Folik Asit sentezinde yer aldığı, laktozun sindirimini kolaylaştırdığı ve ishal önleyici etkisinin bulunduğu bilinmektedir. Deyim yerindeyse, yoğurt 7'den 70'e herkese lazım. Hatta en çok 7'sindeki ve 70'indeki lazım. Bu yüzden çocuk, yaşlı herkesin günlük beslenmelerinde muhakkak yoğurda yer vermesi gerekmektedir.

Yararları Saymakla Bitmez

Yoğurt büyüme gelişme çağında diş ve kemik gelişimini hızlandırır. Menopoz sonrası kadınlarda ve yaşlı erkeklerde kemikleri güçlendirir, kırılmaları önler. Yoğurdun ve yoğurt mayasında bulunan laktik asit bakterilerinin enfeksiyonlar, gastro intestinal hastalıklar ve astım gibi hastalıkları önleyici etkilerinin olduğu yapılan araştırmalarda bulunmuştur.

Bağıışıklığa Destek

Tüm bu hastalıkların oluşmasında, en önemli nedenin bağıışıklık sistemi olduğu saptanmıştır. Yoğurdun bağıışıklık sistemine uyarıcı etkisinden dolayı çeşitli hastalıkların önlenmesinde önemli bir etkindir. Yoğurdu sofralarından eksik etmeyen kişiler ve özellikle yaşlılar gibi bağıışıklık sistemi baskılanmış gruplarda bağıışıklık sistemi ile ilgili hastalıklara karşı direnç de artmaktadır.

Zararlı bakterilerin üremesini durdurarak bağırsakların düzenli olarak çalışmasını sağlar. Sindirim sisteminin sağlıklı çalışmasına yardımcı etkisi bulunmaktadır. Şeker hastaları için kan şekerini düzenleyici etkisi bulunmaktadır. Bağırsaklarda bulunan tehlikeli ve zararlı mikropların çoğalmalarına ve hatta yaşamalarına engel olur. Kandaki sağlıklı asit baz dengesini sağlar.

Sütten Farklıdır, Şişkinlik Gaz Yapmaz

Süt ve süt ürünlerini tükettikten sonra laktöz intolerans nedeniyle bağırsaklarda gaz problemi yaşayan kişilerde laktözün parçalanması nedeniyle gaz oluşumunu azaltır. Bağırsakları temizlediği, zararlı bakterileri önleyerek ishal oluşumunu engellediği için gıda zehirlenmelerine karşı koruyucudur. Bağırsaklarda B vitaminlerinin üretilmesini sağlar. Suyuyla birlikte yenmelidir. suyu vitamin içerir. Rahatlatıcı etkisi bulunmaktadır, bu nedenle iyi bir uyku için idealdir. Kalsiyumun daha fazla emilmesini sağlamaktadır. Antibiyotik kullananlar, ilacın etkisiyle zarar görebilecek yararlı bakterilerin korunması amacıyla, yoğurt yemelidirler.

Yoğurt Probiyotik Değil, Prebiyotiktir

Yoğurt , ayrıca inulin adıyla bilinen, alt sindirim sistemindeki sağlıklı geliştirici bakterilerin üremelerini ve canlı kalmalarını sağlayan prebiyotik bir madde içermektedir.

Probiyotik bakterilerin üremeleri oligosakkarit olarak bilinen kompleks karbonhidratların varlığına bağlıdır. Yoğurttaki belirli oligosakkaritler prebiyotiklerdir. Bunlar sindirilemeyen gıdalardır, ancak kolondaki bir veya sınırlı sayıdaki bakterinin aktivitesi ve üremesini destekleyerek yarar sağlar. Probiyotik gıdalardan maksimum yararın sağlanabilmesi için, prebiyotikler kullanılır. Fermente olabilen lif türleri, zararlı bakterilerin gelişimini engelleyerek probiyotik etki gösterir. Bağırsak içindeki ortamın pH'sını değiştirerek aside dönüştürür ve zararlı bakteri enzimlerinin çalışmasını engeller. Probiyotikler ve prebiyotikler, daha etkili olmaları için bir arada kullanılmakta ve buna da SİMBİYOTİK adı verilmektedir.