

Qu'est-ce que le yogourt probiotique?

& Quels sont ses avantages ?

Il existe de nombreux types de yogourts, et chacun d'entre eux présente des avantages nutritionnels différents. L'un d'entre eux est le yogourt probiotique, un aliment bénéfique pour la santé intestinale.

Bien que le yogourt contienne généralement des bactéries vivantes, ce ne sont pas tous les yogourts qui contiennent des bactéries considérées comme des probiotiques.

Il sera clairement indiqué sur l'étiquette du yogourt s'il contient des probiotiques.

Que sont les probiotiques?

Les probiotiques sont des souches bactériennes spécifiques qui ont un bénéfice spécifique pour la santé lorsqu'elles sont consommées en quantités suffisantes.

Le yogourt est un aliment fermenté qui contient des microbes vivants, ce qui contribue à augmenter **la diversité du microbiote intestinal.**

L'intégration du yogourt dans notre alimentation quotidienne peut nous aider à améliorer notre apport nutritionnel.¹

Le yogourt laitier contient naturellement plusieurs nutriments clés qui jouent un rôle important pour notre santé, notamment:

Calcium Vitamine B12 Potassium Phosphore Riboflavine Sélénium

La consommation de yogourt a été associée à une réduction de la prise de poids et à une diminution du risque de diabète de type.²

Le yogourt peut aider à digérer le lactose.

Comparé au lait, le yogourt est généralement mieux toléré par les personnes qui sont intolérantes au lactose.

Il y a moins de lactose dans le yogourt.

L'état semi-solide du yogourt favorise la digestion du lactose en ralentissant son transit dans l'intestin.

La consommation de yogourt probiotique est une façon agréable de consommer des probiotiques dans le cadre d'un mode de vie équilibré et d'une alimentation saine.

Évitez de réchauffer ou de cuire le yogourt probiotique, car cela tue les bactéries probiotiques!

Références :

1. Vatanparast et coll. Consumption of yogurt in Canada and its contribution to nutrient intake and diet quality among Canadian adults. *Nutrients* 2019;11:1203.
2. Savalano et coll. Yogurt, cultured fermented milk, and health: as systematic review. *Nutr Rev* 2021;79:599-614.

Cette ressource a été rendue possible grâce à une subvention éducative sans restriction de: