

## Do que é feito o iogurte?

O iogurte é um alimento amplamente consumido por jovens e adultos, seja puro ou com açúcar, mel ou frutas. Apesar disso, muitas pessoas não sabem como esse produto é feito e imaginam apenas que há leite, açúcar e alguns frutos. O que muitos não sabem é que, além desses produtos, existem bactérias!

As bactérias são organismos bem simples que são encontrados em praticamente todos os locais do planeta. Conhecidas principalmente por causarem doenças, tais como pneumonia, tétano e tuberculose, esses seres vivos não causam apenas prejuízos ao homem.

As bactérias também são importantes para a fabricação de alimentos, tais como os iogurtes, queijos, coalhadas e vinagres; na produção de insulina, que é usada no tratamento de diabetes, e até em tratamentos estéticos, como o Botox. Além disso, possuem importância ecológica, pois atuam na fixação de nitrogênio e na decomposição de organismos mortos.

No que diz respeito ao iogurte, elas são usadas para transformar o açúcar encontrado no leite (lactose) em ácido lático, que é responsável por coagular o leite. Esse processo é conhecido como fermentação.

Basicamente, duas bactérias são usadas no processo de fabricação de iogurtes, a *Lactobacillus bulgaricus* e a *Streptococcus thermophilus*. A primeira está mais relacionada com a cremosidade e o cheiro do iogurte, enquanto o *Streptococcus thermophilus* está mais relacionado com a fermentação.

O iogurte, além de saboroso, possui várias outras qualidades. Os lactobacilos usados em sua produção são importantes, por exemplo, contra doenças do intestino. Além disso, alguns estudos comprovam que o iogurte diminui o mau hálito e é uma boa fonte de cálcio, auxiliando, assim, no combate à osteoporose e à hipertensão (pressão alta). Sem falar que o iogurte é uma grande fonte de vitaminas.

Fonte: <https://escolakids.uol.com.br/do-que-e-feito-o-iogurte.htm>