



# 요구르트

## 요구르트

- 요구르트는 우유의 혼합물(전지우유, 지방을 감소시킨 우유, 저지방 우유 또는 무지방 우유)이고 젖산 생성 박테리아 유산균에 의해 발효된 크림입니다.
- 감미료(예: 설탕, 꿀, 아스파탐, 수크랄로스)와 향료(예: 바닐라, 커피) 및 다른 성분(예: 과일, 잼, 젤라틴같은 유지제)를 첨가할 수 있습니다.

## 유당불내증에 도움

- 많은 요구르트들은 우유에 비해 유당이 적게 들어있습니다. 요구르트 발효에 따라, 유당(우유에 있는 설탕성분)의 일부가 젖산으로 변경됩니다. 중요한 점은, 요구르트에서 배양 박테리아가 소화 유당인 효소 락타아제를 생성할 수 있습니다.
- 요구르트의 반고체 상태는 유당에 대한 내성 개선에 도움이 됩니다.



## 장점

- 요구르트는 다른 유제품과 같이 단백질, 칼슘, 비타민 및 미네랄을 공급합니다.
- 활동적 유산균 요구르트는 소화를 돕고, 설사 완화, 면역 강화, 감염과 싸우고 암으로부터 보호할 수 있습니다. (이러한 특정 건강적 장점은 요구르트 유산균의 생존력과 변종에 따라 달라집니다. 그래서, 살아있고 활동적인 유산균이 들어있는 요구르트를 선택하는 것이 중요합니다.)

### 요구르트의 영양적 측면

음식: 1컵(8온스)	열량(칼로리)	지방(그램)	단백질(그램)	칼슘(밀리그램)
<b>요구르트</b>				
전지 우유, 일반	150	8.0	8.5	296
저지방, 일반	155	4.0	11	448
저지방, 바닐라	208	3.0	11	419
저지방, 과일	238	3.0	11	384
무지방, 일반	137	0.4	14	488
<b>우유</b>				
전지 우유	149	8.0	8	276
2% 우유	122	5.0	8	293
1% 우유	102	2.5	8	305
탈지 우유	83	0	8	299

출처: 2013년 USDA 영양 데이터베이스 표준 참조.

## 요구르트 보관 및 취급

- 요구르트는 밀봉된 용기에 화씨 40도 냉장고에 보관해야 합니다. 대부분의 요구르트는 권장 "유효 기간" 레이블을 참조하여 2주 정도 보관합니다. 유산균 유제품은 냉동을 권장하지 않습니다.



## 맛있는 요구르트 아이디어!

- 바닐라 요구르트와 신선한 과일 셀러드.
- 레몬 요구르트에 바닐라를 약간 첨가하여 과일을 찍어 먹습니다.
- 참치, 계란 또는 감자 셀러드에 마요네즈 대신에 저지방 일반 요구르트를 넣으세요.
- 좋아하는 소스의 영양과 맛을 위해 싸워 크림 대신에 저지방 일반 요구르트를 혼합하세요.

## 스무디

나만의 스무디 만들기가 열에서 하나를 선택하세요.



1/2컵 선택한 음료	1/2컵(4온스) 선택한 요구르트	1 1/2컵 선택한 냉동 과일*
오렌지 주스	일반, 바닐라 또는 과일맛	베리류
파인애플 주스	무지방 또는 저지방	파인애플
저지방 우유		복숭아

방법: 믹서에 요구르트와 음료, 요구르트를 넣습니다. 뚜껑을 덮고 고속으로 30초 갈아서 바로 먹습니다. 8온스, 2개를 만듭니다.

\*신선한 또는 통조림 과일을 선택한 경우는 얼음 조각 2-3개를 넣습니다.

다양한 맛을 위해, 바닐라 또는 코코넛 추출물, 코코아 가루, 땅콩 버터 또는 원하는 것들을 첨가하세요. 걸죽한 스무디를 위해, 바나나 또는 얼음 조각과 적은양의 음료를 넣으세요.

### 피나 콜라 스무디

- 1/2컵 우유
- 1/2컵 무지방 바닐라 요구르트
- 1 1/2 컵 냉동 파인애플 청크 냉동 파인애플 청크
- 1작은술 바닐라 추출물
- 1작은술 코코넛 추출물

방법: 믹서에 재료를 넣습니다. 믹서 뚜껑을 덮고 고속으로 30초 갈아서 바로 먹습니다.



### 바나나-베리류 스무디

- 1/2컵 우유
- 1/2컵 무지방 바닐라 요구르트
- 1컵 냉동 혼합 베리류들
- 자른 바나나 2개

방법: 믹서에 재료를 넣습니다. 믹서 뚜껑을 덮고 고속으로 30초 갈아서 바로 먹습니다.

### Missouri Department of Health and Senior Services • WIC and Nutrition Services • [health.mo.gov/wic](http://health.mo.gov/wic)

이 유인물에서 제공하는 자료 중 일부는 세인트 루이스 지역 낙농위원회의 요구르트 제품 정보지 허가를 받아 채택되었습니다.

DHSS는 기회 평등 /차별철폐 조치 고용주입니다. 서비스는 차별없이 제공합니다. 장애가 있는 사람에 대한 이 출판물의 대체 형식은 미조리 주 보건 및 노인 복지부 서비스 573-751-6204로 연락하십시오. 청각-언어 장애를 가진 사람들은 전화 711로 하십시오.

USDA는 기회 평등 제공자이며 고용주입니다.