

# Jogurt

Jogurt je jednou z nejdůležitějších probiotických potravin a působí blahodárně na střevní mikroflóru člověka. Vždy obsahuje dva ušlechtilé mikroorganismy - *Lactobacillus bulgaricus* a *Streptococcus thermophilus*.

## Výroba jogurtu

Jako zakysaný mléčný výrobek je jogurt vyráběn pomocí fermentace (kysání) - část jeho mléčného cukru laktózy je účinkem speciálních bakterií přeměněna na kyselinu mléčnou a díky zvýšení kyselosti dojde k vysrážení bílkovin.

