**Ini Dia Manfaat Yoghurt untuk Kesehatan dan Kecantikan**

2016-10-21 - **[Tribunnews](http://surabaya.tribunnews.com/2016/10/21/ini-dia-manfaat-yoghurt-untuk-kesehatan-dan-kecantikan%22%20%5Ct%20%22_blank)** - Neneng Uswatun Hasanah / Titis Jati Permata

SURYA.co.id | SURABAYA – Yoghurt dikenal sebagai produk makanan semi solid yang dihasilkan dari fermentasi susu dengan bantuan kultur Streptococcus thermophilus dan Lactobacillus bulgaricus.

Setidaknya ada enam jenis yoghurt, seperti yang disampaikan dosen Fakultas Teknik Agrikultur Universitas Gadjah Mada Yogyakarta, Dr Tyas Utami dalam kuliah umum di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Antara lain adalah yoghurt semi padat, minuman yoghurt, yoghurt buah, frozen yoghurt, yoghurt dengan kultur probiotik, dan flavored yoghurt.

“Awalnya, yoghurt adalah produk tradisional yang dihasilkan dari proses spontan ketika susu didiamkan dalam waktu dan suhu yang tepat,” jelas Tyas.

Susu asam yang dihasilkan membentuk kurd dari mikroorganisme yang berperan dalam prosesnya.

Tren makanan luar negeri yang semakin diterima, menyebabkan yoghurt semakin marak diproduksi dan konsumsinya semakin meningkat di Indonesia.

Di luar kepopulerannya tersebut, yoghurt juga memiliki berbagai manfaat untuk kesehatan dan kecantikan.

Yoghurt memiliki banyak kandungan bermanfaat, di antaranya kalium, fosfor, riboflavin, iodium, zinc, vitamin B5, dan vitamin B12, sehingga mempu menyediakan lebih dari 50 persen kebutuhan vitamin wanita dewasa dalam satu porsinya (per 8 ons).

Kalium dalam yoghurt dapat membuang kelebihan garam (sodium) dalam tubuh dan mencegah darah tinggi.

Mengonsumsi yoghurt juga dapat membantu pencernaan dan mencegah osteoporosis.

Yoghurt juga bermanfaat untuk mempertahankan bentuk tubuh lewat diet sehat karena kadar gula pada yoghurt tereduksi sekitar 30 persen pada proses fermentasi.

Yoghurt dapat membantu mengangkat sel kulit mati dan mencegah timbulnya jerawat sehingga dapat menjaga dan memperbaiki kecantikan kulit, dan memperlambat proses penuaan.

Proses pembuatan yoghurt juga tidak terlalu sulit dan bisa dilakukan sendiri dalam skala rumahan.

Bahan yang dibutuhkan adalah susu, stabilizer, emulsifier, perasa buah, buah segar, dan starter kultur yang bisa didapat menggunakan plain yoghurt yang diperjualbelikan secara bebas.

Susu yang disiapkan, ditambahkan stabilizer dan emulsifier dan diaduk rata, kemudian dipanaskan antara 60-120 derajat celcius selama 35 menit dan didinginkan.

Lalu campurkan starter kultur dari plain yoghurt dengan susu dan perasa buah beserta buah segar sesuai selera, diamkan selama semalam.

Dengan membuat yoghurt sendiri, penikmat dapat menentukan kadar keasaman hasilnya.

“Khususnya mungkin untuk yang memiliki masalah lambung, seperti maag, bisa dengan mendinginkan yoghurt di dalam freezer setelah dicampur starter kultur untuk menekan metabolisme mikroorganisme supaya tidak terasa terlalu asam,” saran Tyas.

Sumber: http://surabaya.tribunnews.com/2016/10/21/ini-dia-manfaat-yoghurt-untuk-kesehatan-dan-kecantikan