

Iogurte x Bebida láctea

A variedade de iogurtes ou bebidas lácteas que surgem no mercado é crescente. Muitos são os sabores, propriedades, teor de gordura, teor de açúcar... O que deixa muitos consumidores confusos com relação ao que estão realmente ingerindo. Afinal, qual a diferença entre iogurte e bebida láctea?

Primeiro é importante ressaltar que um ou outro alimento não necessariamente é prejudicial à saúde por si só, no entanto a falta de conhecimento pode nos levar a comprar um alimento que não o desejado.

O termo bebida láctea se refere à mistura do leite (que pode ser integral, desnatado ou parcialmente desnatado, por exemplo) com o soro do leite (que seria o subproduto da produção do queijo). Além de leite e soro do leite a bebida láctea pode ou não conter gordura vegetal adicionada, leite fermentado, fermentos lácteos e outros produtos alimentícios como polpa de frutas e mel. A base láctea do produto deve corresponder a pelo menos 51% do total do alimento.

Já o iogurte não necessariamente apresenta o soro do leite, sendo geralmente mais consistente. E ingredientes opcionais não lácteos não podem ultrapassar os 30% do produto.

Por conta destas características que os distinguem o iogurte apresenta maior teor de proteínas, cálcio e de bactérias lácteas benéficas ao organismo. Neste sentido ele é mais vantajoso para a saúde. Ajudando no alcance das necessidades diárias de nutrientes, além de seu consumo regular melhorar a qualidade da flora intestinal (o que auxilia no funcionamento intestinal e na proteção do sistema imune). A "vantagem" da bebida láctea seria um menor teor calórico, já que ela é mais "diluída" por acrescentar o soro do leite e outros produtos alimentícios.

Portanto, pode-se observar que geralmente a bebida láctea é mais barata por ter em sua composição uma quantidade menor de nutrientes nobres quando comparada ao iogurte. O esclarecimento então é importante para se ter consciência do que se está consumindo, e que aquele é o alimento adequado para o objetivo escolhido, garantindo assim que A SUA ALIMENTAÇÃO realmente FARÁ A DIFERENÇA!