

مقدمة

الألبان المتخمرة، وعلي وجه التحديد اليوغورت أو ما يعرف في مصر بالزبادي، لها أهمية غذائية وعلاجية علي درجة عالية من الأهمية. ولذلك عمدت إلى تأليف هذا الكتاب ليكون مرشداً وماناراً علي طريق التعريف بأهمية الألبان المتخمرة، وطرق تصنيعها المختلفة سواء في المنزل، أو المعامل الصغيرة، أو المصانع المحدودة الإنتاج، كذلك الطرق المستمرة لتصنيعها في المصانع الكبيرة.

ويتناول الكتاب العيوب المختلفة التي يمكن أن تظهر في صناعة لليوغورت وكيفية التغلب عليها، واشتمل الكتاب علي الأهمية الغذائية لليوغورت، من حيث محتوياته من العناصر الغذائية الضرورية، وأهميته الصحية والعلاجية. فتناول الكتاب الأهمية العلاجية للألبان المتخمرة المختلفة، وعلي وجه الخصوص اليوغورت (الزبادي)، من حيث أهميتها في تحسين الصحة وتأخير أعراض الشيخوخة، وتأثيرها في القضاء علي الميكروبات الضارة وخفض الكوليسترول، وتقوية جهاز المناعة، ومقاومة ومنع نمو الأورام السرطانية. كما يتعرض الكتاب لأستخدام اليوغورت (الزبادي) كغذاء خاص في حالة الإصابة بالمرض مثل مرض السكر، وأمراض الجهاز الدوري (أمراض الأوعية الدموية والقلب)، ومرض عدم تحمل اللاكتوز، وأمراض الجهاز الهضمي، وعلي وجه الخصوص اضطرابات القولون.