

ความเป็นมาและคุณประโยชน์ของผลิตภัณฑ์โยเกิร์ต

ความเป็นมา

โยเกิร์ตเป็นผลิตภัณฑ์นมเปรี้ยวที่มีแหล่งกำเนิดอยู่ในคาบสมุทรบอลข่าน เขตตะวันออกกลาง โดยรู้จักกันในลักษณะที่เป็นโยเกิร์ตซึ่งไม่ได้ปรุงแต่งกลิ่นและรส (Natural yoghurt หรือ Plain unsweetened yoghurt) ซึ่งเป็นชนิดที่นิยมบริโภคกันมากเป็นอันดับหนึ่ง เช่น ในประเทศบัลแกเรีย บริโภคกันมากถึง 3.5 กิโลกรัมต่อคนต่อปี (Tamine และ Robinson, 1985) โยเกิร์ตจัดเป็นอาหารที่สำคัญของประชากรในเขตนี้ คือ นอกจากจะรับประทานแล้วยังถูกนำไปปรุงอาหารต่าง ๆ ได้อีกมาก เช่น ซุป เครื่องลีด และขนมต่าง ๆ

ก่อนปี ค.ศ. 1950 โยเกิร์ตยังไม่เป็นที่นิยมในประเทศยุโรปตะวันตกและอเมริกาเหนือเท่าใดนัก เนื่องจากโยเกิร์ตแบบไม่ได้ปรุงแต่งรสนั้นมีกรดสูง เปรี้ยวจัดเกินไป อีกทั้งการนำเอาโยเกิร์ตมาปรุงเป็นอาหารต่าง ๆ ก็ยังไม่แพร่หลาย จึงไม่สามารถแข่งขันกับเนยแข็งได้ จนกระทั่งปี ค.ศ. 1960 ได้มีการพัฒนาอุตสาหกรรมการทำโยเกิร์ตขึ้นในประเทศสวีเดนแลนด์ โดยการนำผลิตภัณฑ์โยเกิร์ตออกสู่ท้องตลาดในหลายรูปแบบ เช่น โยเกิร์ตผลไม้ (Fruit flavoured yoghurt) และโยเกิร์ตหวาน (Sweetened yoghurt) เป็นต้น ตั้งแต่นั้นมาโยเกิร์ตจึงเป็นที่นิยมบริโภคและแพร่หลายไปสู่ประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก ปริมาณการบริโภคเพิ่มมากขึ้นทุก ๆ ปี ซึ่งเนื่องจากหลายสาเหตุ เช่น มีการโฆษณาให้ผู้บริโภคทราบถึงคุณค่าทางอาหารที่จะได้รับ ผลิตภัณฑ์โยเกิร์ตมีหลายชนิดมากขึ้น ทำให้ผู้บริโภคสามารถเลือกบริโภคได้ เช่น โยเกิร์ตชนิดมีพลังงานต่ำ ชนิดที่มีการไฮโดรไลซ์แลคโตสแล้ว และชนิดที่แช่แข็ง เป็นต้น รวมทั้งการค้นคว้าทดลองเกี่ยวกับเทคโนโลยีการผลิตโยเกิร์ตอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเท่ากับเป็นการปลูกฝังความนิยมให้กว้างขวางยิ่งขึ้น และกลายเป็นอาหารหลักของประชาชนในประเทศที่บริโภคนมเป็นอาหารประจำ เช่น ชาวยุโรป อเมริกัน อินเดีย ปากีสถาน และประชาชนในประเทศแถบตะวันออกกลาง ชาวฝรั่งเศสได้ชื่อว่าเป็นผู้นิยมบริโภคนมเปรี้ยวโยเกิร์ตมากเป็นอันดับหนึ่ง¹ ส่วนคนไทยรู้จักโยเกิร์ตมาประมาณ 20 กว่าปี

¹ทองยศ อเนกะเวียง, ปฏิบัติการนม (กรุงเทพมหานคร : อมรการพิมพ์, 2529)

มานี้เอง แต่การรู้จักโยเกิร์ตของคนไทยค่อนข้างจะแตกต่างจากชาติอื่น กล่าวคือ คนแก่หรือผู้สูงอายุรับประทานนมเปรี้ยวเป็นยาอายุวัฒนะ ส่วนคนหนุ่มสาวรู้จักนมเปรี้ยวในฐานะเป็นอาหารที่ใช้ควบคุมน้ำหนัก และใช้เป็นเครื่องสำอางบำรุงรักษาผิวพรรณ

จากการที่ได้มีการพัฒนาเทคโนโลยีการผลิต จึงทำให้มีโยเกิร์ตจำหน่ายในท้องตลาดหลายชนิด โยเกิร์ตในทางการค้า แบ่งออกเป็น 3 ชนิดใหญ่ ๆ คือ

1. โยเกิร์ตธรรมดาที่ไม่ได้ปรุงแต่งกลิ่นและรส (Natural หรือ Plain yoghurt) เป็นโยเกิร์ตซึ่งมีรสเปรี้ยวตามธรรมชาติ
2. โยเกิร์ตที่ปรุงแต่งด้วยผลไม้ (Fruit yoghurt) เช่น ผลไม้สับประต สตรอเบอร์รี่ ส้ม ฟรุตสลัด
3. โยเกิร์ตที่ปรุงแต่งด้วยสารสังเคราะห์ (Flavoured yogurt) เช่น กลิ่นวนิลา กลิ่นกาแฟ

โยเกิร์ตทั้ง 3 ชนิดนี้ สามารถผลิตออกมาได้ใน 2 รูปแบบคือ

1. แบบที่ไม่ได้คนหรือกวน หรือแบบอยู่ตัว (Set yoghurt) คือ มีผลไม้อยู่กับกันด้วยที่บรรจุ เวลาจะรับประทานผู้บริโภคจะทำการคนเองให้เข้ากัน หรืออาจจะรับประทานโยเกิร์ตก่อนแล้วจึงรับประทานผลไม้หรือสารสังเคราะห์ที่อยู่กันด้วยที่หึ่งก็ได้
2. แบบที่คนหรือกวนสำเร็จแล้ว หรือเรียกว่าแบบบรรจุที่หึ่ง (Stirred yoghurt) ซึ่งจะมีผลไม้หรือสารสังเคราะห์ผสมผสานกับเนื้อโยเกิร์ตตลอดทั้งถ้วย รับประทานได้ทันที โดยผู้บริโภคไม่ต้องคนเอง โดยทั่วไปแล้วแบบนี้เป็นที่นิยมมากกว่าแบบแรกในต่างประเทศ

การผลิตโยเกิร์ตในประเทศไทย

ในประเทศไทย เริ่มมีการผลิตโยเกิร์ตในปี พ.ศ. 2506 โดยบริษัทโฟร์โมสต์อาหารนม จำกัดเป็นผู้ผลิตแห่งแรกและแห่งเดียวในขณะนั้น โย้ตราห์ห้อ โฟร์โมสต์ (Foremost) โยเกิร์ตที่ผลิตเป็นโยเกิร์ตชนิดที่ไม่ได้ปรุงแต่ง (Plain yoghurt) มีรสเปรี้ยวจัดบรรจุในถ้วยขนาด 8 ออนซ์ เพราะผู้บริโภคส่วนใหญ่เป็นชาวต่างประเทศ ต่อมาในปี พ.ศ. 2512 บริษัทโฟร์โมสต์ก็เริ่มผลิตโยเกิร์ตแบบที่ปรุงแต่งด้วยผลไม้ (Fruit yoghurt) และได้ลดขนาดบรรจุลงจาก 8 ออนซ์เหลือเพียง 6 ออนซ์ ในปี พ.ศ. 2516 และเพิ่มปริมาณผลไม้ให้มากขึ้น เนื่องจากมีผู้บริโภคที่เป็นคนไทยมากขึ้น ขนาดบรรจุ 8 ออนซ์ เป็นขนาดที่ใหญ่และมีปริมาณมากสำหรับคนไทย

ที่จะบริโภคได้หมดในครั้งเดียว²

โยเกิร์ตเริ่มเป็นที่รู้จักกันแพร่หลายมากขึ้นในหมู่ผู้บริโภคชาวไทย ในช่วงปี พ.ศ. 2525-2526 โดยรู้จักกันในนามว่า เป็นยาอายุวัฒนะ เมื่อรับประทานจะทำให้อายุยืนนาน เนื่องจากได้มีผู้พบว่าชาวบัลกาเรีย ซึ่งรับประทานโยเกิร์ตเป็นประจำ มีอายุยืนยาวเกินกว่า 100 ปีอยู่เป็นจำนวนมาก ทำให้คนไทยบางกลุ่มหันมาบริโภคโยเกิร์ตกันมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มคนที่มีการศึกษาสูง³

ในปี พ.ศ. 2527 ได้มีผู้ผลิตโยเกิร์ตรายใหม่เข้ามาในตลาด ได้แก่ บริษัทโฟรพูลส์ จำกัด ใช้ชื่อตรายี่ห้อ ดัชมิลล์ (Duchmill) ผลิตโยเกิร์ตจำหน่ายทั้งชนิดไม่ได้ปรุงแต่ง และชนิดปรุงแต่งด้วยผลไม้ แบบมีผลไม้อยู่ก้นถ้วย เช่นเดียวกับโยเกิร์ตตราโฟร์โมสต์ ตลาดของโยเกิร์ตเริ่มกว้างขึ้นในปีต่อ ๆ มา ซึ่งส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากการรณรงค์ให้ประชาชนดื่มนม และบริโภคอาหารนม ผู้ผลิตอาหารนมได้รับการส่งเสริมให้ผลิตนมและผลิตภัณฑ์นมมากขึ้น ซึ่งให้ความสนใจต่อผลิตภัณฑ์โยเกิร์ต ซึ่งนับว่าเป็นผลิตภัณฑ์ที่กำลังขยายตัว ดังนั้นในปี 2530 บริษัทอุตสาหกรรมนมไทย จำกัด จึงได้ผลิตโยเกิร์ตยี่ห้อโยเพลท (Yoplait) ออกสู่ท้องตลาด ทั้งโยเกิร์ตแบบไม่ได้ปรุงแต่ง และโยเกิร์ตปรุงแต่งด้วยผลไม้ แบบคนสำเร็จ โดยใช้สูตรของโยเกิร์ตฝรั่งเศส แต่ปรุงแต่งสูตรให้เข้ากับรสนิยมของคนไทย ผลไม้ที่ใช้ปรุงแต่งมี 3 ชนิดให้เลือก คือ สับปะรด สตรอเบอร์รี่ และฟรุตสลัด ซึ่งเป็นผลไม้หลายชนิดรวมกัน หลังจากนั้นเพียงไม่กี่วัน บริษัทโฟร์โมสต์อาหารนม จำกัด ก็นำโยเกิร์ตยี่ห้อ สวิสสไตล์ (Swiss Style) ออกมาสู่ท้องตลาด เป็นโยเกิร์ตปรุงแต่งด้วยผลไม้แบบคนสำเร็จ เช่นเดียวกัน โดยมีผลไม้ให้เลือก 4 ชนิด คือ สับปะรด สตรอเบอร์รี่ มาร์มาเลต และฟรุตคอกเทล ซึ่งเป็นผลไม้รวม

² สัมภาษณ์ บุญชิต ศิริศักดิ์วรรณ, ผู้จัดการผลิตภัณฑ์ บริษัทโฟร์โมสต์อาหารนม จำกัด, 14 กพ. 2531

³ "ระฆังยกแรกของฮาร์ดโยเกิร์ต ตลาดอุ่นเครื่อง 50 ล้าน" มีเดีย ปีที่ 4 ฉบับที่ 39 (กันยายน 2530) หน้า 59

ดังนั้นในประเทศไทยขณะนี้ มีโยเกิร์ตจำหน่ายในท้องตลาดอยู่ด้วยกัน 4 ตรายี่ห้อใหญ่ ๆ คือ ตรายี่ห้อ โนมอสต์ และตราโลโก้โตลล์ของบริษัท โนมอสต์อาหารนม จำกัด ตรายี่ห้อเพลท์ของบริษัท กุดล่ากรรมนไทย จำกัด และตราดัชชีมิลล์ของบริษัท โปรฟูดส์ จำกัด นอกจากนี้ยังมีผู้ผลิตรายเล็ก ซึ่งผลิตโยเกิร์ตจำหน่ายเฉพาะที่เช่น โยเกิร์ตที่ขายในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เป็นต้น

คุณประโยชน์ของผลิตภัณฑ์โยเกิร์ต

โยเกิร์ตอาจเป็นผลิตภัณฑ์ค่อนข้างใหม่สำหรับคนไทย และเป็นที่ยอมรับกันในกลุ่มคนบางกลุ่ม เช่น ในกลุ่มผู้มีการศึกษา และกลุ่มสตรีที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก ในขณะที่โยเกิร์ตเป็นผลิตภัณฑ์ที่นิยมกันอย่างแพร่หลายในประเทศต่าง ๆ ในแถบยุโรป อเมริกา และเอเชียมาตั้งแต่โบราณกาลด้วยความเชื่อที่มาจากกรีกว่า ชาวบัลแกเรีย ซึ่งเป็นชาติที่รับประทานโยเกิร์ตเป็นประจำ มีอายุยืนและมีความแข็งแรงกระฉับกระเฉง ได้เคยมีการสำรวจพบว่า ชาวบัลแกเรียเป็นประเทศที่มีสถิติของคนอายุยืนกว่า 100 ปี สูงถึง 160 คน ในทุก ๆ ล้านคน ซึ่งเป็นสถิติที่สูงมากด้วยเหตุนี้จึงกล่าวกันว่า ถ้ารับประทานโยเกิร์ตเป็นอาหารประจำแล้ว จะทำให้มีสุขภาพดี และนอกจากการรับประทานแล้ว โยเกิร์ตยังสามารถนำมาใช้ในรูปของเครื่องสำอางได้อีกด้วย ชาวเปอร์เซียหรือชาวอิหร่านนิยมใช้โยเกิร์ตทาหน้าเพื่อรักษาสิวมาแต่โบราณ และในประเทศไทยก็มีการนำโยเกิร์ตมาใช้ในสถานเสริมความงามต่าง ๆ อย่างแพร่หลายในขณะนี้ ดังนั้นนมเปรี้ยวโยเกิร์ตจึงมีคุณสมบัติเป็นทั้งอาหาร ยา และเครื่องสำอาง ดังจะได้กล่าวในรายละเอียดต่อไป

คุณสมบัติทางอาหาร (Nutritional properties)

โยเกิร์ตเป็นผลิตภัณฑ์นม ดังนั้นย่อมมีสารอาหารเช่นเดียวกับนม และยังมีคุณค่าทางอาหารสูงกว่านมธรรมดาอีกด้วย ดังตารางที่ 2.1 (Deeth และ Tamine, 1981) แต่โยเกิร์ตให้แคลอรีน้อยกว่า ซึ่งเป็นประโยชน์สำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก เพราะน้ำตาลแลคโตสในนมบางส่วนได้ถูกเปลี่ยนเป็นกรดแลคติก ซึ่งทำให้เหลือน้ำตาลในนมน้อยกว่าในนมธรรมดา กรดแลคติกนี้มีประโยชน์ต่อร่างกายด้วยคือ ช่วยให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียม และฟอสฟอรัสซึ่งเป็นธาตุที่ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรงได้ดีขึ้น นอกจากนี้ในคนสูงอายุ กรดในกระเพาะอาหารจะลดน้อยลง ถ้ารับประทานโยเกิร์ต กรดแลคติกในโยเกิร์ต จะเข้าไปเพิ่มความเป็นกรดในกระเพาะอาหาร ช่วยให้การย่อยอาหารดีขึ้น

ตารางที่ 2.1 แสดงส่วนประกอบของนมสดและโยเกิร์ต

ส่วนประกอบ (หน่วย/100 กรัม)	นม		โยเกิร์ต		
	นมธรรมดา	นมขาดมันเนย	ชนิดไขมันสูง	ชนิดไขมันต่ำ	ชนิดผลไม้
แคลอรี	67.5	36	72	64	98
โปรตีน (กรัม)	3.5	3.3	3.9	4.5	5.8
ไขมัน (กรัม)	4.25	0.13	3.4	1.6	1.25
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	4.75	5.1	4.9	6.5	18.6
แคลเซียม (มิลลิกรัม)	119	121	145	150	176
ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	94	95	114	118	153
โซเดียม (มิลลิกรัม)	50	52	47	51	-
โปแตสเซียม (มิลลิกรัม)	152	145	186	192	254

ที่มา : Deeth และ Tamime (1981)

คุณสมบัติทางอาหารของโยเกิร์ต สามารถจะแบ่งออกเป็นคุณค่าอาหารประเภทต่าง ๆ
คือ คุณค่าทางอาหารของคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน และวิตามิน เกือบต่าง ๆ

คุณค่าทางอาหารของคาร์โบไฮเดรตในโยเกิร์ต

คาร์โบไฮเดรตในโยเกิร์ตมีด้วยกัน 2 รูปคือ คาร์โบไฮเดรตที่ร่างกายย่อยได้
กับย่อยไม่ได้ โยเกิร์ตชนิดที่ไม่ได้ปรุงแต่งจะมีคาร์โบไฮเดรตที่ร่างกายย่อยได้ ซึ่งอยู่ในรูปน้ำตาล
โมเลกุลเดี่ยว และน้ำตาลโมเลกุลคู่ ที่เรียกว่า น้ำตาลแลคโตส ในการทำโยเกิร์ตมีการเติมนม
ผงเพื่อเพิ่มปริมาณธาตุน้ำนมให้อยู่ในระดับ 14-16 เปอร์เซ็นต์ ทำให้ปริมาณของ แลคโตสสูง
ตามไปด้วย แต่ภายหลังการหมักจุลินทรีย์ได้ใช้แลคโตสบางส่วนไปในการเปลี่ยนเป็นกรดแลคติก
ซึ่งทำให้ปริมาณแลคโตสเหลืออยู่ใกล้เคียงหรือน้อยกว่านมสด ซึ่งเมื่อบริโภคแล้วจะถูกแลคโตสใน
ลำไส้เล็กซึ่งเป็นน้ำย่อยนมทำการย่อย สำหรับผู้บริโภคที่ขาดน้ำย่อยแลคเตสมาตั้งแต่กำเนิด หรือ
ไม่ได้ดื่มนมสดมาเป็นเวลานานมาก จนต่อมกลั่นสร้างแลคเตสฝ่อหายไป เมื่อดื่มนมสดจะเกิด
อาการแพ้น้ำตาลนม (Lactose-intolerance) ทำให้ท้องเสีย แต่เมื่อบริโภคโยเกิร์ตจะไม่เกิด
อาการนี้ขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากสาเหตุ 2 ประการคือ

1. จุลินทรีย์ในโยเกิร์ต จะทำหน้าที่ในการย่อยแลคโตสต่อไปอีก ภายหลังจากบริโภค
แล้ว ทำให้ปริมาณของแลคโตสมีเหลืออยู่น้อยมาก เมื่อเข้าไปถึงส่วนของลำไส้เล็ก
2. การกระจายตัวของแลคโตสในโยเกิร์ต เข้าสู่ผนังลำไส้เล็ก เป็นไปอย่าง
ช้า ๆ ผลเสียหายที่เกิดจากการย่อยแลคโตส จึงไม่เกิดขึ้นรุนแรงเหมือนในนมสด

โยเกิร์ตจึงเป็นอาหารนมที่เหมาะสมกับผู้บริโภคที่เป็นโรคแพ้น้ำตาลนม (lactose
-intolerance)

สำหรับคาร์โบไฮเดรตที่ร่างกายไม่สามารถย่อยได้ ได้แก่พวก Stabilizer
ซึ่งเติมลงไปโยเกิร์ตชนิดกวนหรือคนสำเร็จ เพื่อป้องกันการแยกตัวของ เวย์ (Whey)
ซึ่งเป็นโปรตีนในนม Stabilizer ที่ใช้กันอยู่เป็นพวกคอมเพล็กซ์คาร์โบไฮเดรต เช่น
guar gum, locust-bean gum, pectin, carrageenans เป็นต้น โดย Stabilizer
ในโยเกิร์ตจะเป็นประโยชน์ต่อผู้บริโภคทางอ้อม คือ

1. ทำหน้าที่เป็น bulking agent* ในลำไส้เล็ก โดยจะกระตุ้นให้ลำไส้เล็กมีการบีบหดตัว
2. ช่วยดูดซับสารพิษ บางอย่างนี้อาจเกิดขึ้นจากการทำงานของจุลินทรีย์ในลำไส้ใหญ่
3. ช่วยลดการกระจายตัวของแลคโตส ไม่ให้เข้าสู่ผนังลำไส้เล็กเร็วเกินไป ช่วยลดปัญหาของผู้บริโภคที่เป็นโรคแพ้น้ำตาลนม หรือผู้ป่วยที่เป็นโรคน้ำตาลในเลือดสูง หลังการรับประทานอาหารต่ำ

คุณค่าทางอาหารของโปรตีนในโยเกิร์ต

โปรตีนของนมจัดเป็นโปรตีนที่มีคุณค่ามาก ทั้งเคซีน (Casein protein) และเวย์ (whey protein) จะให้กรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายได้อย่างสมบูรณ์ รายละเอียดของกรดอะมิโน มีปรากฏในตาราง 2.2

ในการทำโยเกิร์ต จะมีการเติมนมผงเพื่อเพิ่มปริมาณธาตุน้ำนมให้มากขึ้น สิ่งทำให้ระดับของโปรตีนในโยเกิร์ตมีมากกว่าในนมสด ดังนั้นการบริโภคโยเกิร์ตเพียงวันละ 200-250 มิลลิกรัม จะสามารถทำให้ร่างกายได้รับโปรตีนในระดับต่ำสุดที่ร่างกายต้องการแล้ว นอกจากนี้โปรตีนในโยเกิร์ตยังเป็นโปรตีนที่ย่อยได้ง่ายและย่อยได้หมด อันเนื่องมาจากการย่อยของจุลินทรีย์และอยู่ในลักษณะที่ทำให้การเคลื่อนที่ผ่านระบบทางเดินอาหารเป็นไปอย่างช้า ๆ ทำให้การย่อยและการดูดซึมมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ซึ่งร่างกายจะได้รับประโยชน์มากขึ้นเมื่อเทียบกับการดื่มนมสด⁴

คุณค่าทางอาหารของไขมันในโยเกิร์ต

ไขมันนมเป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง เช่นเดียวกับไขมันจากแหล่งอื่น ๆ และยังมีกรดลิโนเลอิก (Linoleic acid) ซึ่งเป็นกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกายอยู่เป็นจำนวนมากอีกทั้งไขมันนมยังเป็นแหล่งของวิตามิน เอ ดี อี และ เค และยังเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่ทำให้โยเกิร์ต มีรสชาติอร่อยกลมกล่อมอีกด้วย

* bulking agent หมายถึง การทำให้อาหารในลำไส้เล็กเคลื่อนที่ในลักษณะที่เป็นกลุ่มก้อน

⁴ กรมวิทยาศาสตร์บริการ, ข่าวกรมวิทยาศาสตร์บริการ ฉบับที่ 109 (กันยายน 2528) หน้า 2.

ตารางที่ 2.2 แสดงกรดอมิโนอิสระ (มก./100 มล.) ของนมสดและโยเกิร์ต

กรดอมิโน	น้ำนมโค		น้ำนมแพะ		น้ำนมแกะ	
	นม	โยเกิร์ต	นม	โยเกิร์ต	นม	โยเกิร์ต
อลานีน	0.16-0.64	1.17-3.80	1.33	3.83	0.56	1.30
อาร์จีนีน	0.16-0.96	0.70-1.39	0.40	0.67	0.26	0.85
กรดแอสพาทิก	0.23-0.52	0.70-1.20	0.22	1.37	0.18	1.75
ไกลซีน	0.30-0.53	0.28-0.45	5.91	6.06	0.15	0.25
กรดกลูตามิก	1.48-3.90	4.80-7.06	3.54	3.78	1.08	4.10
ฮีสติดีน	0.11	0.80-1.70	0.45	1.28	0.10	0.50
ไอโซลูซีน	0.06-0.15	0.15-0.40	0.18	0.43	0.06	0.25
ลูซีน	0.06-0.26	0.70-1.82	0.21	1.25	0.23	0.45
ไลซีน	0.22-0.94	0.80-1.11	0.60	2.35	0.19	0.72
เมทไทโอนีน	0.05	0.08-0.20	0.10	0.35	0.05	0.15
พินอลานีน	0.05-0.13	0.17-0.61	0.11	0.35	0.08	0.15
โปรลีน	0.12	5.40-7.05	0.65	4.35	0.11	4.30
ซีรีน	0.08-1.35	1.50-2.90	3.05	3.51	0.20	2.00
ทรีโอนีน	0.05-0.26	0.24-0.70	3.34	2.80	0.13	0.55
ทริปโตเฟน	ไม่ปรากฏ	0.2	ไม่ปรากฏ		ไม่ปรากฏ	
ไทโรซีน	0.06-0.14	0.18-0.61	0.30	0.60	0.16	0.24
วาซีน	0.10-0.25	0.90-1.86	0.30	0.50	0.24	0.90
รวม	3.29-10.31	18.77-33.06	20.60	33.48	3.78	18.46

ที่มา : Tamime และ Deeth (1980)

คุณค่าทางอาหารของวิตามินและแร่ธาตุในโยเกิร์ต

นอกเหนือจากคุณค่าทางอาหารต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้ว โยเกิร์ตยังมีคุณค่าทางอาหารของวิตามิน และแร่ธาตุอีกด้วย โยเกิร์ตมีวิตามินบีสูง ซึ่งจะช่วยให้จิตใจสบายไม่หงุดหงิดหรือเคঁร่าหมอง อีกทั้งวิตามินบี ในโยเกิร์ตยังช่วยให้มีภูมิต้านทานโรค ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง ทำให้ผิวผ่องใส เส้นผมตกต่ามีชีวิตชีวา นักโภชนาการ ชื่อ แบเรียน ทอมสันกล่าวว่า ลูซิทรีย์ที่มีอยู่ในโยเกิร์ตจะผลิตวิตามินบี อินนอสซิทอล ซึ่งจะช่วยป้องกันหัวใจล้มเหลวได้อีกด้วย นอกจากนี้แคลเซียมที่มีอยู่ในโยเกิร์ต จะทำหน้าที่กล่อมระบบประสาท ทำให้นอนหลับได้อย่างเต็มที่

จากคุณลุ่มบัตินทางอาหารที่กล่าวมา โยเกิร์ตจึงเป็นอาหารที่มีคุณค่ามากอย่างไรงก็ตาม โยเกิร์ตยังขาดสารอาหารบางอย่างที่ร่างกายต้องการ เช่น ธาตุเหล็ก ทองแดง และวิตามินซี ดังนั้นผู้บริโภคที่รับประทานโยเกิร์ตเป็นประจำ จึงควรรับประทานอาหารที่มีแร่ธาตุเหล่านี้เสริมด้วย

คุณลุ่มบัตินทางยา (Therapeutic properties)

ลูซิทรีย์ที่ใช้ในการทำโยเกิร์ต จะสร้างความเป็นกรดขึ้นในลำไส้ของผู้บริโภคด้วย ซึ่งสภาวะที่ลำไส้มีความเป็นกรดนั้น เป็นสภาวะที่ไม่เหมาะกับการเจริญเติบโตของแบคทีเรียต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดโรค และลูซิทรีย์บางชนิดในโยเกิร์ตยังสามารถสร้างสารคล้ายปฏิชีวนะ ซึ่งต้านทานเชื้อโรคบางชนิด เช่น วัณโรค (สมัยก่อนแพทย์รัสเซียนิยมใช้นมเปรี้ยวโยเกิร์ตเป็นอาหารประจำวันของคนป่วยเป็นวัณโรค) ยิ่งไปกว่านั้นนั้นการวิจัยที่ประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่าลูซิทรีย์ในโยเกิร์ตสามารถทำลายแบคทีเรียที่เป็นอันตรายต่อร่างกายถึง 18 ชนิด รวมทั้งบิดและนิวโมเนียด้วย ตลอดจนสามารถทำลาย ฮีสตามีน (Histamine) ซึ่งเป็นสารที่อยู่ในลำไส้ที่ทำให้เกิดอาการแพ้ต่าง ๆ เช่น ลมพิษ ไข้หวัด

คุณลุ่มบัตินอีกประการของโยเกิร์ต คือ ช่วยลดไขมันในเลือดได้ด้วย ซึ่งเป็นผลจากการวิจัยของ ดร. จอร์จมัน แห่งมหาวิทยาลัยเทนเนสซี สหรัฐอเมริกา

ในประเทศไทย มีการทดลองเกี่ยวกับคุณลุ่มบัตินทางยานี้ ที่โรงพยาบาลบาราคันราตุร ในปี พ.ศ. 2515 โดยให้คนป่วยที่เป็นโรคคอหอยอักเสบรับประทานนมเปรี้ยวโยเกิร์ตวันละ 3 เวลาหลังอาหาร พบว่าคนป่วยหายจากโรคเร็วขึ้น⁵

⁵ทองยศ อเนกะเวียง, ปฏิบัติการนม, หน้า 208

คุณสมบัติทางเครื่องสำอาง (Cosmetic properties)

ข้าวอิหร่าน หรือข้าวเปอร์เซียโบราณ เป็นต้นตำรับที่ใช้หม้อมเปรี้ยวโยเกิร์ต เป็นเครื่องสำอาง ในการบำรุงผิวพรรณ และรักษาสิวได้ผลมานานแล้ว . เนื่องจากจุลินทรีย์ที่มีอยู่ในโยเกิร์ต จะทำหน้าที่ทำลายแบคทีเรียที่ทำให้เกิดสิวได้

ในประเทศไทย ได้มีการส่งเสริมให้ผู้หญิงไทยใช้หม้อมเปรี้ยวล้างหน้าแทนเครื่องสำอางอื่น ในปี 2506 และในปี 2508 อาจารย์ ทองยศ อเนกะเวียง แห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้ทำการทดลองกับนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พบว่าหม้อมเปรี้ยวโยเกิร์ตป้องกันและรักษาสิวบนใบหน้าได้จริง ในปัจจุบันสถานเสริมความงามต่าง ๆ ในประเทศไทยนิยมใช้โยเกิร์ตในการนวดหน้านวดตัวให้กับลูกค้ากันอย่างแพร่หลาย