

## Несколько слов о кисломолочных продуктах



Если вы заботитесь о своем здоровье и следуете принципам правильного, рационального питания – то в вашем рационе обязательно должны быть кисломолочные продукты. Кефир, йогурт, ряженка, простокваша, ацидофиллин, биокефир и другие кисломолочные продукты очень полезны для организма.

В России в каждой избе на столе всегда стояли варенец с простоквашей, в армянских семьях пили мацун, а эмоциональные грузины - мацони. По всей Туркмении почитался катык, а на крутых горах Северного Кавказа уважительно относились к кефиру и айрану. Знаменитый кумыс пили в Башкирии, а всем известную ряженку готовили в украинских селах.

Кисломолочные продукты — группа молочных продуктов, вырабатываемых из цельного коровьего молока, молока овец, коз, кобыл и других животных или его производных (сливок, обезжиренного молока и сыворотки) путём ферментации.

Главной технологической особенностью изготовления кисломолочных продуктов является сквашивание путём введения в него культур молочнокислых бактерий или дрожжей (самокваса или закваски). Часто перед производством кисломолочных продуктов используют предварительную пастеризацию или кипячение молока для исключения возможности развития жизнедеятельности находящихся в нём вредных микроорганизмов.

### **Кисломолочные продукты делят на:**

- продукты молочнокислого брожения (*творог, сметана, простокваша, ряженка, йогурт*);
- продукты смешанного брожения, молочнокислого и спиртового (*кефир, ацидофиллин, айран, кумыс, курунга, шубат*).

В первых бактерии расщепляют молочный сахар с образованием молочной кислоты, под действием которой казеин молока коагулирует (выпадает в виде хлопьев), в результате чего их усвояемость, по сравнению с молоком, значительно повышается.

В продуктах смешанного брожения наряду с молочной кислотой из молочного сахара образуются спирт, углекислый газ, летучие кислоты, повышающие усвояемость продукта. По содержанию белков и жира кисломолочные продукты почти не отличаются от цельного молока. Также часто кисломолочные продукты обогащаются различными пробиотическими культурами. Самый известный пример — бифидок, который отличается от кефира добавлением бифидобактерий.



## **О пользе кисломолочных продуктов...**

### **1. Легкое усвоение питательных веществ**

В процессе жизнедеятельности лактобактерии и бифидобактерии, содержащиеся в кисломолочных продуктах, частично расщепляют молочный белок, придавая ему мелкодисперсную структуру. Благодаря этому организм легче усваивает такую пищу: так, всего за час кефир переваривается в желудочно-кишечном тракте человека на 91%, тогда как цельное молоко – лишь на 32%. Кроме того, бифидобактерии и лактобактерии обеспечивают лучшее усвоение лактозы, сложного молочного сахара. Таким образом, кисломолочная пища полезна тем, у кого выявлена непереносимость цельного молока в связи с отсутствием в организме нужного фермента – лактазы. Многие компоненты данных продуктов (диоксид углерода, молочная кислота, следы алкоголя в кумысе и кефире) стимулируют работу пищеварительных желез и создают условия для полного и комфортного переваривания.

### **2. Защита организма от инфекций**

Молочная кислота, образующаяся в кисломолочных продуктах, препятствует размножению гнилостной микрофлоры. Благодаря этому возрастает количество полезных для организма бактерий, защищающих стенки кишечника от вторжения инфекции. Естественные антибиотики, еще

одни компоненты кисломолочных продуктов, способны противостоять возбудителям многих опасных заболеваний, в частности, палочке Коха, вызывающей туберкулез.

### 3. Улучшение перистальтики кишечника

Употребление кисломолочных продуктов, богатых жирными органическими кислотами, способствует нормализации моторной функции кишечника и уменьшению образования газов.

### 4. Повышенное содержание полезных микроэлементов

В процессе сквашивания цельного молока повышается количество витаминов группы В (особенно В<sub>2</sub>), А, D, Е, а также легкоусвояемых микроэлементов: солей кальция, фосфора, магния, нормализующих метаболические реакции в организме. Кроме того, ферментированный продукт содержит в 7-11 раз больше незаменимых аминокислот, чем свежий состав.

### 5. Содержание доступного для усвоения кальция

Кальций, содержащийся в кисломолочных продуктах, лучше всасывается слизистой оболочкой кишечника. Кислая среда переводит этот микроэлемент в растворимое состояние: высвобождение молекул происходит за счет гидролиза белка под действием бактерий. Польза кисломолочных продуктов наиболее существенна при регулярном употреблении в детском и подростковом возрасте, что становится решающим фактором для укрепления костного скелета и дальнейшей профилактики остеопороза.

**Кисломолочные продукты (кефир, простокваша, ряженка, биокефир, йогурты и др.) должны быть в рационе каждого человека. Особенно, если кишечник работает с перебоями.**

При синдроме ленивого кишечника полезен кефир. Односуточный кефир (см. дату на упаковке) заставит ленивый кишечник работать и поможет справиться с запором. Трехдневный же кефир окажет на организм прямо противоположное свойство. В кефире содержится множество полезных микроорганизмов: молочнокислых стрептококков и палочек, уксуснокислых бактерий, благодаря чему кефир повышает иммунитет, помогает при хронической усталости и упадке сил. Также, за счет успокаивающего действия, кефир способствует хорошему сну.



## **И о вреде кисломолочных продуктов...**

Не стоит принимать кисломолочные продукты за панацею. Их нужно употреблять в меру и разумно. Если у вас есть индивидуальная непереносимость лактозы, вы и сами откажетесь от них. Осторожно нужно относиться к кисломолочным продуктам, если имеется повышенная кислотность или язвенная болезнь. Также они неуместны при вздутии кишечника и диарее.

## **Способ и время хранения кисломолочных продуктов**

Сроки хранения кисломолочных продуктов зависят от добавленных консервантов. Если на упаковке указан срок хранения более трех месяцев, то совершенно очевидно, что производитель, скорее всего, добавил сухие закваски, натуральный продукт не может храниться столько времени. ***Натуральный продукт хранится от 2 до 7 дней при пониженной температуре.*** Если на упаковке указаны сроки хранения при довольно низких температурах, значит, продукт подвергался жесткой термической обработке, и полезного в нем ничего нет.

Н.О. Немошколова заведующий  
консультативно-оздоровительным отделением  
по материалам сайта:  
<http://www.bio-balance.ru>  
<http://www.list7i.ru>