

ВСЕМ, ВСЕМ, ВСЕМ – кисломолочные продукты

Существуют ли идеальные продукты? Наверное – нет. Но безусловно, самым приближенным к идеалу можно назвать молоко. Сама природа создала продукт, необходимый и незаменимый для вскармливания, обеспечения и продления жизни высшего в животном мире существа – человека.

В молоке есть все необходимое для поддержания жизни и здоровья не только детей, но и людей всех возрастов.

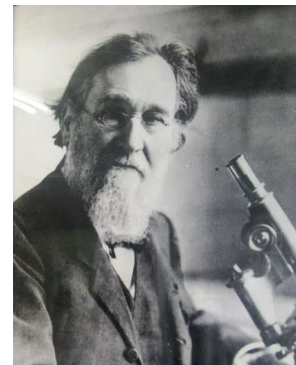
Молоко и молочные продукты сопровождают нас в течение всей жизни, от рождения до смерти. Но



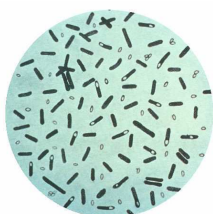
природа, создавая продукт для млекопитающих, не учла некоторых особенностей человеческого организма.

Оказывается, у многих людей (до 50%) в кишечнике недостает фермента, расщепляющего молочный сахар (лактозу) и эта половина людей инстинктивно избегает молочных продуктов из пресного (натурального) молока. Но та же самая волшебница-природа не оставила их в беде и нашла прекрасный выход: «направить на эту работу» специальные полезные микроорганизмы, которые блестяще с ней справляются. И именно эти микроорганизмы позволяют людям, которые осторожны по отношению к пресному молоку, с большим удовольствием использовать в питании кисломолочные продукты.

Научные исследования, проведенные впервые нашим великим соотечественником, лауреатом Нобелевской премии И.И.Мечниковым, показали, что **молочнокислые микроорганизмы**, а именно так называются маленькие помощники природы, способны не только на эту работу. **Они могут жить и развиваться в нашем кишечнике, выполняя множество различных функций, дающих нам здоровье, начиная от борьбы с болезнетворными**



И.И. Мечников



микроорганизмами и поддержания нормального состояния собственной микрофлоры кишечника, до участия в процессах пищеварения и всасывания микроэлементов, синтеза необходимых организму витаминов и аминокислот, стимуляции иммунитета и так далее.

Одно из самых замечательных свойств таких продуктов – наличие незаменимых для организма строительных материалов – полноценного белка и кальция (при этом последнего в оптимальном соотношении с другими макро- и микроэлементами).

Кисломолочные продукты – источники жизни и здоровья людей всех возрастов. Они необходимы и детям и пожилым людям, здоровым и многим категориям больных.

Молочнокислые культуры преобразовывают основной белок молока казеин, гидролизуя длинные цепи белковых молекул в более короткие и легко усвояемые пептиды и аминокислоты. Кроме того, белок в кисломолочных продуктах легче переваривается в организме за счет образования в кислой среде мелких хлопьев, которые быстрее переходят из желудка в кишечник. Это свойство особенно важно для лиц с атрофическим гастритом, нарушениями моторики желудка и белковой недостаточностью.

Такие макро- и микроэлементы молока как фосфор, магний, железо, цинк легко растворимы в них и поэтому более биодоступны. А про соотношение молочных натрия и калия отдельная ода – поскольку оно ниже, чем в обычной диете, в этом безусловная польза всем гипертоникам.



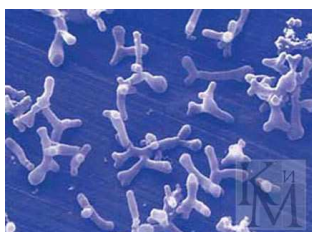
Пастеризация молока до сквашивания может разрушать некоторые термолабильные витамины, а в процессе ферментации молочные культуры вновь синтезируют некоторые из них, например витамины группы В. Особенно это примечательно в йогурте, где заметно по сравнению с исходным молоком может возрастать количество фолиевой кислоты.

Во-вторых, и пожалуй, в-главных, находящиеся в кисломолочных продуктах живые молочнокислые микроорганизмы несут массу пользы. Попадая в пищеварительный тракт человека в больших количествах, в которых они содержатся в свежеработанном и правильно сохраненном виде, они улучшают баланс кишечной микрофлоры и стимулируют иммунную систему организма, воздействуя на лимфоидный аппарат кишечника.

Живые молочнокислые микроорганизмы способны вытеснять из кишечника и подавлять размножение вредных гнилостных бактерий, предотвращать диарею

Имеются также наблюдения, свидетельствующие об улучшении микрофлоры у женщин, регулярно употребляющих «живой» йогурт, при кандидозных вагинитах.

У детей любого возраста кисломолочные продукты – обязательный совершенно незаменимый компонент рациона, благодаря



лучшей усвояемости, способности повышать противомикробную устойчивость организма, зачастую оказывать противоаллергенное действие, а бич современных детей-искусственников – это аллергические заболевания,



пищевая непереносимость, атопии. Эффективность кисломолочных продуктов в питании таких детей однозначно доказана.

При обогащении кисломолочных продуктов живыми представителями защитной микрофлоры человека – в первую очередь, бифидобактериями – существенно повышаются их пробиотические свойства, т.е. способность поддерживать и улучшать состав и свойства собственной микроэкосистемы кишечника человека.

Много и обоснованно возлагается надежд на антиканцерогенные свойства молочнокислых культур с высокой активностью энзимов, разрушающих нитрозосоединения в кишечнике. Такие продукты разрабатываются и в будущем шире будут представлены в нашем питании.

Так что, по праву будет сказано, что обойтись в современной жизни без кисломолочных продуктов, если только Вы не являетесь убежденным вегетарианцем, нельзя.

Но надо помнить, что молочные продукты вкусны и полезны не только

Храните молочные продукты в холодильнике при температуре, указанной на этикетке



для нас. В большинстве своем они не стерилизованные. При неправильном обращении в них могут попадать и посторонние микроорганизмы, в том числе и болезнетворные,

которые могут здесь прекрасно размножаться. Важная задача изготовителя – сделать продукт абсолютно безопасным, и современные технологии молочного производства и хранения продуктов гарантируют нам их высокое качество. Потребитель действительно получает то, что ему обещают.

Чтобы эти продукты шли только на пользу, **необходимо неукоснительное соблюдение определенного свода правил на протяжении всей пищевой цепи.** Надо помнить, что даже при использовании самого лучшего сырья и технологий, самой лучшей системы контроля, продукты могут свои свойства утратить, если попадают в несоответствующие условия. И тем более, что молочные продукты – это продукты специфические, «живые», требующие особого с собой обращения не только в целях сохранения их безопасности, но и тех полезных функциональных свойств, которыми они обладают.

Значит и дома забота о сохранении их пользы и безопасности должна продолжаться.

Но соблюдая первое золотое правило – хранить все скоропортящиеся пищевые продукты при температуре ниже 6 °С, не следует рассчитывать на охлаждение как на бесконечный процесс.

Вскрытый продукт употребляйте не позднее 12 час его хранения в холодильнике



Надо помнить, что микробы как полезные, так и посторонние продолжают жить при низкой температуре. Полезные постепенно ослабевают и действие их прекращается, а некоторые из посторонних могут даже размножаться в продукте, в том числе до опасных величин.

Поэтому покупать и употреблять молочные продукты с истекшими сроками годности нельзя.

Если нет условий для хранения продуктов при указанной температуре, их нужно употреблять сразу же и не оставлять про запас



Таким образом и третье звено в пищевой цепи – сами потребители несут полную

ответственность за правильное сохранение и использование продуктов в домашних условиях.

Покупать скоропортящиеся молочные продукты и кисломолочные продукты, содержащие живые молочнокислые культуры следует только в магазине или отделе, оснащённом надёжным холодильным торговым оборудованием, где работают квалифицированные работники, которые кроме профессионального обращения со столь нежным товаром, также могут дать четкую информацию о продукте, разъяснить этикеточные надписи, сведения о дате выработки, сроке годности, условиях хранения и т.п.;