

## О пользе молочных продуктов

Целебные качества кисло-молочных продуктов были известны еще в древности. Так, в Индии есть поговорка: «Пей кислое молоко — и проживешь долго». В народной медицине кисло-молочные продукты широко использовались для лечения самых разных недугов: от перхоти и выпадения волос до ангины и простуды. Да и в традиционной медицине кислое молоко прежде применялось в качестве лекарства. Например, кумыс, получаемый из кобыльего молока, в XIX веке являлся в России основным средством борьбы с туберкулезом. Даже привычный всем кефир впервые появился у нас как лекарство. Его производство было налажено по просьбе Всероссийского общества врачей. А первую партию этого напитка, изготовленную в 1908 году, направили в московскую больницу, ныне именуемую Боткинской.



### Жизнь под микроскопом

Молочная кислота стимулирует секрецию желудочного сока, усиливает перистальтику кишечника, улучшает обмен веществ и, в отличие от лактозы, переносится абсолютно всеми. А молочный белок в процессе сквашивания молока распадается на более простые соединения — аминокислоты, которые усваиваются гораздо лучше и втрое быстрее. Например, простокваша, ряженка, йогурт перевариваются всего за час. Кроме того, многие молочнокислые бактерии вырабатывают витамины С, В1, В2, а также антибиотики, которые подавляют развитие болезнетворных микробов (в том числе возбудителей желудочно-кишечных заболеваний и туберкулеза) и убивают их.

Но, пожалуй, главной заслугой кисло-молочных продуктов является их способность улучшать микрофлору кишечника. Известно, что в организме человека обитает более 100 триллионов бактерий. Одни из них полезные: они помогают переваривать пищу, синтезируют необходимые витамины, уничтожают токсины и болезнетворные микробы. Другие — вредные, гнилостные — разлагают непереваренные остатки еды и выделяют токсины. Количество микроорганизмов в кишечнике постоянно, а вот соотношение «врагов» и «союзников» может меняться. Если баланс будет нарушен, начнется дисбактериоз, который повлечет за собой снижение иммунитета.

### Что считать нормой

Чрезмерно увлекаться кисломолочными продуктами не стоит, особенно вечером, так как это может привести к нарушению обмена и зашлакованности организма.

Советуем вам выбирать кефир или йогурт с максимальным процентом жирности.

За одну трапезу можно съесть 100-150 г творога или 100 г сыра. И лучше всего употреблять их с зеленью и овощами.

На молочных заводах используют чистые культуры молочно-кислых бактерий, свои для каждого продукта. Молоко, в которое их вносят, предварительно пастеризуют, нагревая до температуры 85-95 °С, чтобы уничтожить содержащиеся в нем микроорганизмы.

Простоквашу, обычную получают из пастеризованного молока с использованием культур молочнокислых стрептококков. В закваску для простокваши добавляют болгарскую палочку, а для ацидофильной — ацидофильную палочку. Все виды простокваши обладают послабляющим действием, улучшают выделение желудочного сока и работу поджелудочной железы. Они полезны при запорах, колитах, гастритах,

заболеваниях печени и желчных путей, ожирении, атеросклерозе и гипертонической болезни, а также инфаркте миокарда и малокровии.

Ряженку (украинскую простоквашу) готовят из томленной — выдержанной при высокой температуре — смеси молока и сливок, благодаря чему она приобретает характерный вкус и кремовый цвет, и сквашивают той же закваской, что и обычную простоквашу.

Йогурт по вкусу напоминает простоквашу, но отличается консистенцией. Изготавливают его из молочной смеси с повышенным содержанием сухих веществ при помощи специальной закваски из термофильных стрептококков и болгарской палочки. Помимо фруктовых добавок используют разнообразные загустители (крахмал и желатин). Разработана технология термизации готового йогурта: его нагревают до 62-72 °С, что позволяет увеличить срок хранения до 30 суток. Вкус не изменяется, но полезные молочно-кислые бактерии погибают. Добавление слова «био» означает: йогурт ненагревали и храниться он может не более 2 недель.

Кефир — продукт смешанного, молочно-кислого и спиртового брожения. Его делают с помощью закваски, приготовленной на кефирных грибах. Родиной кефира считается Северная Осетия. Местные жители полагали, что кефирный грибок — дар Аллаха, поэтому он не мог быть предметом купли-продажи или обмена (виновным грозило суровое наказание). По одной из версий, российским специалистам в начале XX века пришлось прибегнуть к услугам лучших детективов, чтобы получить закваску и организовать производство кефира.

Кефирные грибки по виду напоминают многократно уменьшенные головки цветной капусты. Между дольками и на поверхности грибков живет огромное количество микроорганизмов: молочно-кислых стрептококков, палочек, а также дрожжей. Поэтому кефир содержит не только молочную кислоту, но и спирт, а кроме того, углекислый газ. В кефире, который производят для массового потребления, примерно 0,6 % спирта.

Кефир рекомендуют пить при колитах, гастритах, болезнях печени, почек и легких, бронхитах, малокровии, атеросклерозе, инфаркте миокарда, гипертонии. Японские ученые обнаружили, что кефир способен сдерживать распространение раковых клеток и активизировать иммунную систему. Его советуют употреблять людям, страдающим хроническими инфекциями, например герпесом. Он помогает при синдроме хронической усталости, нарушениях сна и неврозах. В больницах готовят лечебный кефир разной выдержки: слабый односуточный обладает послабляющим действием, а крепкий трехсуточный — наоборот, закрепляющим.

Ацидофилин (ацидофильное молоко) получают путем сквашивания пастеризованного молока ацидофильными палочками, которые выделяют из кишечника грудных детей. У него особая консистенция: он сметанообразный, иногда тягучий. Ацидофилин полезен при лечении желудочно-кишечных заболеваний и отравлений.

Сметану, которую правильнее было бы назвать кисло-сливочным продуктом, готовят из сливок, добавляя закваску из молочно-кислых бактерий. Творог изготавливают из сквашенного молока, удаляя часть сыворотки и отпрессовывая белковую массу. В нем много белка и кальция, поэтому творог, особенно обезжиренный, полезен для профилактики остеопороза.

### **Продукты космического века**

Недавно появились кисло-молочные продукты, обогащенные бифидобактериями. Последние составляют основной процент «населения» кишечника. Они приносят огромную пользу организму: восстанавливают баланс между полезными и вредными микроорганизмами в кишечнике, помогают переваривать молочный сахар, активно

борются с патогенной микрофлорой и нейтрализуют токсины, а также вырабатывают витамины группы В, в том числе фолиевую кислоту. Однако бифидобактерии слабы и капризны, к тому же анаэробны, то есть развиваются без кислорода.

Поэтому было довольно сложно наладить производство бактериального концентрата, вносимого в кисло-молочную среду (в молоке они не размножаются). Кроме того, такие микроорганизмы очень быстро умирают, отсюда и крайне короткие сроки годности подобных продуктов.

И биойогурты, и бифидокефиры, и бифидоряженки называют также функциональными продуктами. Это означает, что их лечебный эффект или благотворное воздействие на определенные функции организма научно доказаны.

[egoroskop.com](http://egoroskop.com)