Как молоко, только лучше

**Какие ценные для человека вещества содержатся в кисломолочной продукции.**

Если есть на свете пища, близкая к идеалу, то, без сомнения, это кисломолочные продукты. В статье мы расскажем, какие ценные для человека вещества в них содержатся, как воздействуют на организм и как сохранить в кисломолочных продуктах максимум их полезных свойств.

**Как молоко, только лучше**

В младенчестве единственной пищей, которую может усвоить человеческий организм, является материнское молоко или близкие к нему по составу молочные смеси. Со временем рацион становится богаче, но молоко остается ценной и важной пищей – в нем есть все необходимое для поддержания жизни и здоровья не только детей, но и взрослых всех возрастов.

Однако у свежего молока есть серьезный недостаток – не все его хорошо переносят. У многих взрослых людей в кишечнике не хватает фермента, расщепляющего молочный сахар (лактозу). Молоко плохо усваивается, вызывает неприятные ощущения, и люди стараются есть поменьше продуктов из него, из-за чего недополучают кальция и других полезных веществ.

У кисломолочных продуктов нет такого недостатка! Содержащиеся в них молочнокислые микроорганизмы расщепляют молочный сахар – благодаря этому кисломолочные продукты усваиваются даже теми, кто не переносит молоко.

Помимо расщепления лактозы молочнокислые организмы выполняют следующие важные для организма функции:

- поддерживают естественную микрофлору кишечника;

- борются с болезнетворными микробами, попадающими в организм с пищей или же образующимися в кишечнике в результате гнилостных процессов;

- помогают усваивать микроэлементы из пищи;

- участвуют в синтезе витаминов и аминокислот;

- повышают иммунитет.

**Какие полезные вещества содержатся в кисломолочных продуктах**

Как и молоко, такие продукты содержат «строительный материал» для организма: полноценный белок, из которого строятся мышцы, и кальций, укрепляющий кости. Самый полезный для организма – кальций из молочных продуктов: в них он содержится вместе с другими макро- и микроэлементами, которые помогают усваиваться максимально эффективно.

Белок из кисломолочных продуктов также усваивается легче, чем из натурального молока. Этому есть две причины:

- молочнокислые культуры преобразовывают основной молочный белок казеин в более короткие и легкоусвояемые пептиды и аминокислоты;

- в кисломолочных продуктах белок содержится в виде мелких хлопьев, которые быстрее переходят из желудка в кишечник. Это особенно ценно при атрофическом гастрите, нарушениях моторики желудка и белковой недостаточности.

В кисломолочных продуктах, как и в молоке, содержится много необходимого организму калия и мало натрия, избыток которого может быть опасным для организма. В других продуктах соотношение не такое полезное.

В йогуртах из пастеризованного молока может содержаться больше витаминов, чем в самом пастеризованном молоке: некоторые витамины разрушаются при пастеризации, но вновь образуются при сквашивании. Так происходит с витаминами группы В. Например, в йогурте больше витамина В9 (фолиевой кислоты), чем даже в свежем молоке!

**Кому особенно полезны кисломолочные продукты**

Наиболее полезны кисломолочные продукты детям всех возрастов – особенно находившимся на искусственном вскармливании. Дети, которые регулярно пьют кефир или йогурт, реже болеют инфекционными заболеваниями, реже простужаются или страдают от аллергии.

Необходимы кисломолочные продукты и при дисбактериозе, склонности к диареям – молочнокислые организмы вытесняют из кишечника вредные гнилостные бактерии.

Некоторые молочнокислые культуры могут помочь даже в профилактике рака. Сейчас разрабатываются молочные продукты с активными энзимами, которые смогут разрушать в кишечнике канцерогенные вещества (нитрозосоединения).

**Как употреблять кисломолочные продукты**

Наибольшую пользу кисломолочные продукты приносят, если их употреблять правильно. Особенно это касается специальных пробиотических («живых») продуктов, обогащенных бифидобактериями.

Пробиотические продукты эффективны только при регулярном употреблении – недостаточно пить «живой» йогурт от случая к случаю. Эффект наступает не сразу, а через 2-3 недели, скорость зависит от типа молочнокислых организмов: продукты с бифидобактериями действуют быстрее, а с лактобациллами – медленнее.

Чтобы «живой» продукт действовал эффективнее, не запивайте им пищу – принимайте на ночь или спустя не менее двух часов после еды.

**Как сохранить полезные свойства кисломолочных продуктов**

При хранении кисломолочных продуктов перед нами стоят две задачи – сохранить живыми полезные микроорганизмы и не дать размножаться вредным. Бифидобактерии живут 4-7 дней, и только в холоде. Поэтому у «живых» продуктов такой короткий срок хранения и для них важен температурный режим. Продукты, которые можно хранить дольше и при любой температуре, не такие полезные.

Чтобы кисломолочные продукты пошли вам на пользу, выполняйте несколько основных правил:

- покупайте кисломолочные продукты в магазине или отделе с надежным торговым оборудованием – там могут гарантировать, что продукт перевозили и хранили правильно, не оставляя надолго в тепле;

- внимательно изучайте этикетку – состав продукта, дату выработки, срок годности – и не стесняйтесь обращаться с вопросами к работникам магазина;

- храните молочные продукты в холодильнике при температуре, указанной на этикетке (как правило, это не выше +6 градусов);

- не храните продукт по истечении срока хранения;

- вскрытый продукт употребляйте не позднее 12 часов его хранения в холодильнике;

если нет условий для хранения продуктов при указанной температуре, ешьте продукт сразу же, не оставляя про запас.

В 2019 году Правительством Российской Федерации в интересах потребителей были изменены правила торговли. Эти изменения касаются правил выкладки молочной продукции (молочных, молочных составных и молокосодержащих продуктов) в торговом зале. Для того, чтобы потребителю было проще выбрать более полезную молочную продукцию, не содержащую заменителей молочных жиров, в торговом зале или ином месте продажи размещение молочной продукции должно осуществляться способом, позволяющим визуально отделить указанные продукты от иных пищевых продуктов, и сопровождаться информационной надписью: «Продукты без заменителя молочного жира».