20.04.2021года

**В чем польза и опасность молока?**

В чем польза молока для организма? Правда ли, что упакованное молоко может быть безопаснее и полезнее, чем кажется? И какое молоко может вызвать расстройство желудка? Разбираемся с домыслами и научными фактами молочного вопроса.

Человек питается молоком практически с рождения, поэтому трудно представить, как мы обходились бы без него во взрослой жизни. В молоке содержится вся группа молочнокислых бактерий: лактобациллы, лактококки, бифидобактерии и др. Они используют для своей жизнедеятельности процесс молочнокислого брожения, то есть сбраживают лактозу с последующим образованием молочной кислоты. Попадая в наш организм, они начинают конкурировать с вредными микроорганизмами, которые обитают у нас в кишечнике.

«Бактерии, содержащиеся в молоке, для нас крайне важны: они производят молочную кислоту, которая убивает микроорганизмы-вредители, — рассказывает доцент кафедры микробиологии биологического факультета МГУ им. М. В. Ломоносова Елена Владимировна Семенова. — Последние даже не всегда патогенные, однако они накапливают в результате своей жизнедеятельности внутри нас токсичные вещества».

Пить молоко полезно по множеству причин.

Молоко укрепляет иммунитет.

Молоко помогает бороться с простудными заболеваниями.

Употребление молока на ночь способствует крепкому сну. Именно поэтому детям перед сном традиционно дают выпить теплого молока.

Молоко является важнейшим поставщиком витаминов и минеральных веществ: содержит большое количество рибофлавина (витамин B2), витаминов A, D, B1, B12, кальций, калий, фосфор, магний, натрий, железо, фтор, йод.

Молоко при условии низкой жирности помогает похудеть и способствует эффективному сжиганию жиров.

Если пить молоко регулярно, снижается вероятность заболеть сахарным диабетом.

Почему от молока бывает расстройство?

Но иногда организм переносит молочные продукты плохо, и от их употребления могут возникнуть проблемы с желудком. Расстройство чаще всего может быть вызвано двумя причинами. Первая — чисто химическая: у человека понижена кислотность, и поэтому лактоза, молочный сахар, не усваивается. Вторая причина: в не пастеризованном молоке могут находиться микроорганизмы группы энтеробактериация. «Допустим, коров доили в неидеальных санитарных условиях, было грязно, в молоко попали кишечные бактерии. Они могут вызвать отравление или бактериальное осложнение», — поясняет Семенова.

|  |
| --- |
| Для справки  Молоко стерильно внутри коровы — и только внутри здоровой коровы.  Во время дойки в молоко даже из воздуха попадают бактерии, которые активно размножаются и в течение двух часов приводят продукт к «загрязненности».    Поэтому, если вы предпочитаете парное молоко, вы должны быть уверены:  Корова была здорова во время дойки и не менее десяти дней до нее.  Дойка соответствовала всем санитарным нормам.  Молоко попало к вам не позднее двух часов после дойки.    Если есть сомнения, лучше выбирать молоко, которое прошло термообработку и с наименьшей долей вероятности вызовет расстройство желудка. |

Полезно ли пастеризованное и ультрапастеризованное молоко?

Существует предубеждение, что «магазинное молоко» пить вредно, его якобы разбавляют чем-то, поэтому оно так долго хранится. Наиболее распространенные виды обработанного пакетированного молока — это пастеризованное и ультрапастеризованное.

Именно с целью обеззараживания и продления срока годности продукта и была придумана термическая обработка.

Технология пастеризации не нова, ее предложил французский ученый Луи Пастер еще в XIX веке. Пищевая ценность молока при этом не изменяется, опасные микроорганизмы погибают, а полезные витамины и ферменты остаются. При пастеризации продукт проходит однократный нагрев до 60 °C в течение 60 минут или при температуре 70–80 °C в течение 30 минут.

В XX веке была изобретена ультрапастеризация — «самое важное достижение пищевой промышленности ХХ века» по версии Института пищевых технологий США.

Ультрапастеризация — это более современный метод обработки молока. При ультрапастеризации молоко нагревается до температуры 137 °С. При такой температуре оно выдерживается всего несколько секунд, после чего быстро охлаждается до комнатной температуры. Моментный перепад температур и краткосрочность процесса позволяют сохранить больше полезных свойств молока, при этом «обезвредив» его от опасных микроорганизмов. Благодаря розливу молока в закрытых (асептических) условиях, в него не попадают бактерии из воздуха, а многослойная картонная упаковка защищает молоко от света и внешних факторов, поэтому такое молоко может храниться до полугода. Именно благодаря отсутствию бактерий и надежной защите от внешних факторов такое молоко не киснет и в закрытом виде может храниться без холодильника.

Ультрапастеризация является наиболее щадящим способом обработки, позволяющим сохранить органолептические характеристики, состав и питательные свойства молока.

5 причин в пользу ультрапастеризованного молока:

1. Чтобы не было расстройства желудка по причине «загрязненности молока.  
2. Чтобы получать больше полезных витаминов и микроэлементов.  
3. Чтобы экономить время на походах в магазин и закупаться впрок.  
4. Чтобы освободить место в холодильнике для скоропортящихся продуктов.  
5. Чтобы употреблять более современные продукты, ведь технологии не стоят на месте.

Подготовила:

Врач-гигиенист (заведующий санитарно-

эпидемиологическим отделом) Людмила Николаевна Лозовская

ГУ «Дятловский райЦГЭ»