

Кисломолочные продукты



Наиболее ценными для организма взрослого человека молочными продуктами считаются кисломолочные продукты – пахта, кефир, сметана, творог, йогурт и разные сыры.

Особенно полезным кисломолочным продуктом является кефир – кислая среда и лактокультуры пробиотиков, содержащиеся в нем, схожи с естественной микрофлорой, обитающей в кишечнике человека, что значительно улучшает его усваиваемость, а также оказывает помощь в переваривании других продуктов. Кефир положительно влияет на сердечно-сосудистую и нервную систему, а также является хорошим источником кальция, необходимого для организма; безусловно полезен при анемии и дисбактериозах, обладает антисептическими свойствами. Биокефир еще более полезен, чем обычный кефир – в нем, кроме молочнокислых бактерий, содержатся и бифидобактерии, что помогает в очистке кишечника от накопившихся в нем токсинов.

Польза других кисломолочных продуктов, как и молока, также неоценима для человека. Они, в первую очередь, значимы высоким содержанием белка и кальция (особенно сыры), которые так необходимы нам для правильной работы сердечно-сосудистой, костной и нервной систем; более того, они находятся в оптимальном соотношении с фосфором, что обеспечивает их высокую усваиваемость. Молочная кислота, содержащаяся в таких продуктах, способствует увеличению числа полезных бактерий в кишечнике, защищающих его стенки от инфекций, что делает их незаменимыми при борьбе с запорами, колитами, дисбактериозом. Кисломолочные продукты улучшают метаболизм, так как богаты витаминами группы В, А, D, Е, РР, кальцием, магнием, фосфором, незаменимыми аминокислотами. Более того, они усваиваются намного лучше, чем молоко, а также подходят людям, страдающим от непереносимости лактозы.

Выбирая кисломолочные продукты, лучше отдавать предпочтение тем, которые не содержат добавок. Лучше всего самостоятельно добавлять зелень, фрукты или домашнее варенье в эти продукты, тогда Вы точно будете знать, что едите. Весной можно готовить витаминные смузи на завтрак – взбивая кефир, белковый напиток или пахту с зелеными овощами, бананами, семенами чиа, овсяными хлопьями или другими добавками.

При покупке молочной продукции в упаковке обращайте внимание на внешний вид. Упаковка не должна быть вздутой или поврежденной и открытой. При выборе молока и молочной продукции рекомендуется: приобретать молоко и молочные продукты только в местах, где есть холодильное оборудование и информация о продукции и ее изготовителе;

не приобретать продукцию у частных лиц, реализующих молочные продукты без ветеринарно-санитарных документов, в неустановленных местах;

соблюдать условия хранения и сроки годности молока и молочной продукции, установленные ее изготовителем;

сырое молоко перед употреблением необходимо обязательно прокипятить;

предпочтение следует отдавать молоку и молочной продукции в промышленной упаковке.



Молоко и молочные продукты – неотъемлемая часть здорового рациона.

Употребляйте молоко и молочные продукты и будьте здоровы!

Информацию подготовил помощник врача-гигиениста СЭО Луня О.И.