

«Молоко и молочные продукты»

31.08.2026

Молочные продукты занимают важную часть нашего рациона, потому что они питательны и полезны. Благодаря их регулярному употреблению укрепляется иммунитет, снижается риск возникновения многих заболеваний, организм получает дозу необходимых белков, жиров, микроэлементов и витаминов. При этом «молочка» – это не только молоко, а более разнообразный список молочной продукции, среди которой можно выбрать то, что вам понравится больше всего.



Цельное молоко

Парное и свежее молоко обладает прекрасным бактерицидным действием и содержит больше сотни полезных компонентов. Молоко содержит около 5% лактозы, основная роль которой заключается в обеспечении нас энергией. Свежее парное молоко обладает удивительным свойством нейтрализовать радиацию, токсичные вещества и соли тяжелых металлов.

Чтобы сохранить в продукте полезные качества и увеличить длительность хранения, парное молоко охлаждают, и даже в таком виде оно хранится не более суток. Поэтому до жителей мегаполисов в большинстве случаев молоко доходит уже в пастеризованном виде. Содержание полезных веществ в нем несколько сокращается за счет обработки, но все же окончательно ценность не утрачивается. Одна порция (кружка около 250 мл) цельного молока содержит: 55% суточной нормы витамина B12, 23% — кальция, 20% — фосфора, 13% суточной нормы витамина D и 8% калия.

Кисломолочные продукты

Это молочные или молочные составные продукты, вырабатываемые из цельного коровьего молока, молока овец, коз, кобыл и других животных или его производных путем ферментации с использованием заквасочных микроорганизмов.

Пользу кисломолочных продуктов для нашего организма сложно переоценить.

И на первое место здесь нужно поставить их благоприятное воздействие на кишечный микробиоценоз: они подавляют рост патогенных микроорганизмов в толстом кишечнике и стимулируют рост «полезных» микроорганизмов (бифидо- и лактобактерий). И в целом благотворно влияют на моторику кишечника.

Несомненным преимуществом кисломолочных продуктов является более высокая усвояемость молочного белка и сниженный уровень лактозы, связанный с ее частичным расщеплением под влиянием молочнокислых бактерий в процессе брожения. Именно поэтому люди, страдающие непереносимостью лактозы, не усваивают молоко в чистом виде, а вот кисломолочные продукты в ограниченном количестве вполне могут вписать в свой рацион.

Кефир

Это ферментированный молочнокислый напиток, для производства которого используется закваска в виде кефирных зерен. Молочнокислые бактерии, содержащиеся в них, превращают молочную лактозу в молочную кислоту.

Кефир также содержит широкий спектр биологически активных соединений, включая органические кислоты и пептиды, которые способствуют его пользе для здоровья. Кроме того, этот продукт — богатый источник кальция, белка и витаминов группы В.

Кефир может содержать до 61 различных микроорганизмов, что делает его гораздо более мощным источником пробиотиков, чем многие другие кисломолочные продукты.

Йогурт

Крайне популярный кисломолочный продукт с множеством полезных свойств. Йогурт богат практически всеми питательными компонентами, которые нужны для слаженной работы организма взрослых и нормального развития детей.

Он богат важными витаминами и минералами, которые способствуют поддержанию микрофлоры кишечника, улучшают работу иммунной системы. Одна порция йогурта (порядка 245 г) содержит половину суточной нормы кальция.

Согласно исследованиям, регулярное употребление йогурта благоприятно сказывается на здоровье костей, сердечно-сосудистой и мочевыделительной систем.

Наибольшей пользой обладает натуральный йогурт, который не подвергается дополнительной термической обработке и не содержит консервантов и подсластителей.

Творог

Относится к легкоусвояемым продуктам. После обработки молочный белок в твороге становится даже более доступным для ферментного расщепления, чем цельное и сквашенное молоко.

В твороге содержатся молочнокислые бактерии (лактококки и термофильные молочнокислые стрептококки).

Эти бактерии не дают патогенным микроорганизмам в нашем кишечнике размножаться. Именно поэтому зачастую после лечения антибиотиками для восстановления полезной микрофлоры назначают кисломолочные продукты, в том числе и творог.

Витамин А в составе творога поддерживает иммунитет и предотвращает развитие инфекций, улучшает состояние кожи. Кроме того, в твороге содержится комплекс полезных веществ: цинк, селен и витамины.

Но все-таки главным полезным свойством творога называют высокое содержание в нем кальция. В зависимости от вида продукта, этого минерала в твороге содержится от 70 до 170 мг/100 г.

Сыр

В сыре содержится триптофан — незаменимая аминокислота, которая помогает нашему организму вырабатывать гормон счастья серотонин. В его составе содержится от 15 до 30 % белка.

А еще витамины, минералы, аминокислоты и микроэлементы, жизненно необходимые для питания взрослых и детей.

Витамины А, Е, РР, входящие в состав большинства сыров, помогают предотвратить ломкость ногтей и сухость волос.

А витамин Е повышает эластичность и упругость кожи. В свою очередь, камамбер — лидер по содержанию протеина.

Однако с сырами есть свои тонкости и рекомендации. К примеру тем, кто следит за своей фигурой, стоит убрать из рациона соленые сыры, так как они могут способствовать задержке жидкости.

Беременным и кормящим женщинам стоит на некоторое время отказаться от сыров с плесенью (Бри, Дор Блю и Камамбер).

Непастеризованное молоко в их составе может спровоцировать развитие листериоза — инфекционного заболевания, способного нанести непоправимый вред здоровью матери и ребенка.

Зато со спокойной душой можно наслаждаться молодыми сортами, с жирностью менее 30% (моцарелла, брынза, фета и сулугуни).

Таким образом, смело можно сказать, что молочная продукция просто необходима нашему организму для его роста и развития. Чтобы получить максимум пользы, выбирайте молочные продукты без большого количества подсластителей и красителей. Обращайте внимание на состав и свежесть. Также помните, что польза есть тогда, когда мы знаем меру, поэтому употребляйте молочные продукты в ограниченном количестве, чтобы они приносили только положительный результат и радовали вас своим вкусом.

Берегите себя и своё здоровье!