

Многие продукты, которые мы привыкли называть йогуртами, в процессе производства после сквашивания подвергаются термической обработке. Это позволяет продлить срок их хранения, но, к сожалению, убивает живые йогуртовые культуры, а ведь именно они оказывают положительное влияние на наш организм. Такие продукты имеют название «йогуртный продукт», а не «йогурт».

Все живые йогурты хранятся в холодильнике при температуре +2 - +6 °С.

**На что следует обращать внимание при покупке молочных и кисломолочных продуктов!**

- **Смотреть на упаковку!** Она должна быть ровной, не вздутой. **Обращать внимание на дату изготовления и срок годности.** Срок хранения действительно полезного молока и молочных продуктов от трех до семи суток.
- **Все молочные продукты должны быть** однородной консистенции, без крупитчатости, кроме творога. Хотя сильная крупитчатость в твороге тоже не лучший показатель.
- **Не должно быть** никаких посторонних привкусов и запахов. Кефир должен пахнуть кефиром, а сметана — сметаной.
- **В продукте не должно быть** газовых пузырей и полостей. Если выделяется сыворотка, особенно слоями, то продукт уже не первой свежести.
- **Кисломолочные продукты** не должны быть слишком кислыми (исключение: ацидофильные продукты, которые изначально имеют повышенную кислотность).
- **Натуральные молочные и кисломолочные продукты** не должны содержать крахмала, ароматизаторов, красителей, стабилизаторов, подсластителей и консервантов.

*Теплым молоком  
Сказка входит в дом –  
Каждому стакан полный.  
Если ты глоток выпьешь перед сном,  
В сказке будешь жить долго.*

# Молочные реки, кефирные берега



*Сама природа создала продукт, необходимый и незаменимый для вскармливания, обеспечения и продления жизни высшего в животном мире существа - человека. Действительно, в молоке есть все необходимое для поддержания жизни и здоровья не только детей, но и людей всех возрастов.*

С точки зрения здорового питания наиболее ценными компонентами молока являются:

- **белок;**
- **лактоза - молочный сахар;**
- **витамины, особенно жирорастворимые;**
- **минеральные вещества и микроэлементы.**

Многие считают, что чем жирнее молоко - тем оно лучше, но молочный жир является носителем холестерина, который с возрастом приводит к развитию атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний.

В молоке в большом количестве содержится **кальций**, который необходим для:

- **процессов роста;**
- **нормальной работы сердца;**
- **нервной и мышечной систем;**
- **предотвращения кровопотерь и т.п.**

*Недостаток кальция* приводит к :

- **развитию рахита у детей раннего возраста;**
- **возникновению явлений остеопороза, т.е. к риску переломов костей;**
- **задержке роста;**
- **нарушению формирования костей и зубов;**
- **кариесу;**
- **кровоточивости сосудов;**
- **повышенной нервной возбудимости (вплоть до судорог - при тяжелых формах дефицита кальция);**
- **нарушению работы сердечной мышцы;**
- **повышению артериального давления.**

Суточная потребность кальция для детей составляет:

4-6 лет -- 800 мг,  
7-10 лет - 1000 мг,  
14-17 лет - 1200-1400 мг.

*Таким образом, необходимо ежедневно выпивать 400-600 мл молока (или кисломолочных продуктов) и съедать, в среднем, 50-100г творога и 5-10г сыра.*



У многих людей (их более 50%) в кишечнике не хватает фермента, расщепляющего молочный сахар (лактозу). Эта половина людей инстинктивно избегает молочных продуктов из пресного (натурального) молока, но они с большим удовольствием используют в питании **кисломолочные продукты**, такие как:

**Кефир** — продукт смешанного, молочно-кислого и спиртового брожения. Его делают с помощью закваски, приготовленной на кефирных грибах.

*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.*

**Сыр** -- один из самых лучших, самых ценных и полезных пищевых продуктов. В процессе созревания сыра его белок становится растворимым и почти полностью (на 98,5%) усваивается организмом. Детям необходимы сыры, в которых много белка, жира, солей кальция и фосфора. Протертый сыр лучше усваивается. Даже при хорошем пережевывании плотные кусочки твердого сыра долго задерживаются в желудке. Поэтому сыры не следует употреблять на ужин.

**Творог** – ценнейший молочнокислый продукт, изготовленный путем сквашивания молока молочнокислыми бактериями и удаления сыворотки. Благодаря своим уникальным питательным и лечебным свойствам, творог – незаменимый продукт для детского и диетического питания.

*Употребляют его при заболеваниях печени, атеросклерозе, гипертонической болезни, хронических гастритах, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, патологиях желчного пузыря, поджелудочной железы и заболеваниях кишечника. Творог еще именуют продуктом, не знающим запретов.*

### **Кисломолочные продукты:**

- лучше усваиваются;
- повышают противомикробную устойчивость организма;
- оказывают противоаллергенное действие;
- содержат большое количество кальция;
- содержат витамины В12, В2, В6, В1; витамина А (необходимый для поддержания хорошего состояния кожи и острого зрения);
- содержат фосфор, магний, цинк и многие другие необходимые элементы;
- поддерживают нормальную микрофлору желудка.



**Ученые рекомендуют употреблять молоко и его продукты с низким содержанием жира(0,5-1,5%).** Обезжиренные молочные продукты с лечебной целью применялись еще в древние времена. Использовались молочная сыворотка, пахта, простокваша. Эти продукты широко применялись в качестве разгрузочной диеты при ожирении, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, гипертонической болезни, атеросклерозе, болезнях печени и поджелудочной железы.

**Большинство детей всем молочным продуктам предпочитают йогурты. Так что же необходимо знать об этом продукте?**

- **Йогурты** улучшают процесс пищеварения, поддерживают баланс кишечной микрофлоры.
- **Живые культуры**, содержащиеся в йогурте, помогают организму человека переваривать молочный углевод лактозу, поэтому йогурт легко усваивается даже теми, у кого наблюдается непереносимость лактозы.
- **Йогурт** - хороший источник витаминов, особенно В2 и В12, кальция и других минеральных веществ.