

Для современных условий жизнедеятельности человека характерен полный набор неблагоприятных факторов, влияющих на нормальное функционирование его пищеварительной системы:

- экологическое неблагополучие;
- стрессовые воздействия;
- бесконтрольное массовое применение антибиотиков и химиотерапевтических препаратов;
- повышенный радиационный фон;
- неполноценное питание.

СОСТАВ ПИТАТЕЛЬНОГО РАЦИОНА, В КОТОРОМ ПРЕОБЛАДАЮТ КИСЛОМОЛОЧНЫЕ И РАСТИТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ, ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВОЙ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ МИКРОФЛОРЫ КИШЕЧНИКА, профилактики многих заболеваний, А ЗНАЧИТ И ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА В ЦЕЛОМ.

КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ обладают высокими питательными свойствами, приятным вкусом и легко усваиваются.

За 18-24 часа, когда происходит сквашивание продукта заквасками из молочнокислых бактерий, в молоке происходят определённые изменения:

- ✓ **частично расщепляются БЕЛКИ**, приобретая мелкодисперсную структуру, что улучшает их усвоение организмом (цельное молоко усваивается за час на 32%, а кефир – на 91%);
- ✓ **расщепляется МОЛОЧНЫЙ САХАР (ЛАКТОЗА)**, благодаря чему кисломолочные продукты переносят абсолютное большинство людей в отличие от молока, непереносимость которого некоторыми лицами связана с отсутствием в их кишечнике особого фермента, расщепляющего молочный сахар.
- ✓ **накапливается в сыворотке МОЛОЧНАЯ КИСЛОТА**, которая тормозит развитие гнилостных микробов и способствует росту нормальной микрофлоры кишечника.
- ✓ **увеличивается количество ВИТАМИНОВ ГРУППЫ В**, особенно витамина В₂;
- ✓ **вырабатываются ЕСТЕСТВЕННЫЕ АНТИБИОТИКИ**, способные угнетать возбудителей некоторых болезней, в том числе и возбудителя туберкулёза;
- ✓ **накапливается огромное количество ПОЛЕЗНЫХ ДЛЯ ОРГАНИЗМА БАКТЕРИЙ**, которые защищают слизистую оболочку кишечника от внедрения в неё болезнетворных микробов.

КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ благодаря этим особенностям приобретают полезные биологические и лечебные свойства и широко используются в диетическом и лечебном питании.

К кисломолочным продуктам относятся ацидофилин, кефир, простокваша, творог, кумыс, йогурт, сметана и др.

В создании каждого из этих продуктов применяется определённый вид кисломолочных бактерий, что и придаёт каждому из них только ему характерные свойства.

КЕФИР обладает более острым, освежающим вкусом. Имеет нежный сгусток, который легко разбивается при встряхивании. Свежий однодневный кефир оказывает послабляющее действие, а трёхдневный может закрепить.

ТВОРОГ - белковый кисломолочный продукт, содержит большое количество кальция и фосфора, которые необходимы для формирования костной ткани и зубов, особенно детям и подросткам в период их роста. Полезен при переломах костей, заболеваниях сердца, почек, при туберкулёзе, гипертонической болезни и др.

РЯЖЕНКА - (украинская простокваша) имеет вкус пастеризации, готовится из смеси молока и сливок, очень питательна.

Йогурт содержит больше молочной кислоты, поэтому оказывает особенно благоприятное действие на кишечник. Помните, что полезен только йогурт без консервантов.

ацидофилин имеет тягучую консистенцию. Его очень ценят и часто используют в своём питании сыроеды.

кумыс имеет резкий вкус и пенящуюся консистенцию с мелкими частицами белка. Обладает самой высокой среди продуктов этой группы антибактериальной активностью. Может содержать до 2,5% алкоголя, поэтому его не используют в детском питании.

КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ обладают лёгким послабляющим эффектом, хорошо утоляют жажду, создают чувство сытости, не приедаются, обладают освежающим и тонизирующим эффектом.

КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ рекомендуются людям, длительно находящимся на постельном режиме, страдающим запорами, с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, печени и желчевыводящих путей для

усиления желчеотделения, при сердечно-сосудистых заболеваниях, ожирении, подагре, сахарном диабете, а также пожилым людям.

По утверждению японских исследователей, использование молочнокислых бактерий и бифидобактерий в продуктах функционального питания уже в начале 21-го века наполовину вытеснит существующий рынок химических лекарственных препаратов и тем самым даст возможность решить проблему здоровой микробной экологии человека.



Кисломолочные продукты

