

Полезьа кисломолочных продуктов

Залогом крепкого здоровья и хорошего самочувствия в любом возрасте является соблюдение принципов правильного питания. Важно не только соблюдать режим питания, исключать из рациона вредную пищу, но и не забывать употреблять разнообразные и полезные продукты. Надо помнить, что одна из обязательных составляющих правильного здорового рациона – это кисломолочные продукты.



Разновидности продуктов

Всеми любимьй **творог** – это кисломолочный продукт, отличающийся высоким содержанием белка. Его изготавливают путем молочного сквашивания. Выделившуюся при этом сыворотку удаляют. Творог богат кальцием, железом и фосфором, а также содержит витамины А, В2, В6, В9 (фолиевая кислота), В12, С, D, Е, Р. Творог классифицируют по по-

казателю жирности. К жирному относится изделие с содержанием жира не менее 18 %, к полужирному – 9 %, нежирному – до 3 % жира от общего объема продукта. Диетическим называют творог с 0 %-ным содержанием жира.

Творог очень полезен для организма после перенесенной болезни, при ослабленном иммунитете. Полезно включать в рацион не жирный творог при заболеваниях печени, сердца, ожирения, атеросклероза.



Знаменитая **сметана** – это кисломолочный продукт, получаемый путем брожения сливок под действием заквасочных организмов. Жирность сметаны бывает 10-58 %. Польза сметаны заключается в высоком содержании в ней множества вита-

минов и органических кислот, в том числе биотина и бета-каротина. Состав сметаны богат многими микроэлементами, среди которых магний, фосфор, цинк и калий. Особенно проявляется польза сметаны в насыщенности кальцием, который необходим для роста костей. Поэтому сметану считают полезной для людей любого возраста.

Не рекомендуется есть сметану людям при язве желудка, гастритах с повышенной кислотностью. С осторожностью к данному виду продукта нужно относиться тем людям, у которых есть проблемы в работе сердечно-сосудистой системы. А все потому, что в составе данного продукта питания есть холестерин, который может оседать на сосудах, препятствуя их нормальной работе.

Простокваша получается путем сквашивания цельного молока чистыми культурами. Она прекрасно усваивается организмом, содержит большое количество витаминов, микроэлементов, необходимых человеку полиненасыщенных жирных кислот и пищевых волокон. Врачи рекомендуют пить ее при гастритах (но не в период обострения). Простокваша улучшит состояние при колитах, энтеритах, избавит от хронического запора. Она полезна при любых недугах желудочно-кишечного тракта.

Стоит воздержаться от ее употребления при желчнокаменной болезни, а также во время обострения гепатита. Нельзя пить простоквашу при язвенной болезни в период обострения, а также при панкреатите.

Ацидофилин – это кисломолочный напиток, который производят из обезжиренного пастеризованного молока. Выпивая стакан ацидофилина, человек обогащает свой организм витаминами: А, В1, В2, РР, С, минералами: кальцием, калием, натрием, магнием, фосфором, железом. Молочный сахар (лактоза) в процессе созревания напитка становится легко усвояем, поэтому ацидофилин рекомендуют пить людям с лактазной непереносимостью. Ацидофилин восстанавливает микрофлору кишечника во время лечения антибиотиками, положительно воздействует на иммунную систему и обмен веществ.

Натуральный **йогурт** получают путем сквашивания молока бактериальной закваской. Данный продукт широко применяется при лечении заболеваний желудка и кишечника, он оказывает щадящий эффект на больные органы. Йогурт нормализует обменные процессы в организме, решает проблему с нарушениями обменных процессов.



Популярный **кефир** получается в результате кисломолочного и спиртового брожения. В состав этого кисломолочного продукта входят пробиотики; органические кислоты; витамины РР, А, С, Н, витамины группы В; микроэлементы (натрий, хлор, медь, хром, фосфор, кальций, сера, йод, молибден, цинк, железо, марганец, селен, фтор, магний, калий, кобальт).

Медики рекомендуют кефир при заболеваниях печени, поджелудочной железы, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, ожирении.

Кефир – универсальный продукт для регуляции скорости пищеварения. Свежий кефир слабит, а вот «старый» – старше 3 дней – наоборот, крепит.

А еще кефир обладает легкими мочегонными свойствами, поэтому рекомендуется всем, у кого есть проблемы с отеками и даже повышенное давление.

Польза кисломолочных продуктов заключается:

- 1.** В легкой усвояемости питательных веществ, содержащихся в них. Если цельное молоко в желудочно-кишечном тракте переваривается за один час всего на 32 %, то кефир делает то же самое на 91 %.
- 2.** Молочная кислота, образующаяся в готовой продукции, препятствует развитию гнилостной микрофлоры, способствует увеличению числа полезных бактерий, которые защищают стенки кишечника от различных инфекций. В них содержатся и компоненты, способные оказать сопротивление возбудителям серьезных заболеваний, таких как палочка Коха, вызывающая туберкулез.
- 3.** При употреблении такого рода пищи, богатой жирными органическими кислотами, у человека нормализуется моторная функция кишечника, уменьшается образование газов.
- 4.** Кисломолочная продукция нормализует в организме человека метаболические реакции. В ферментированной продукции незаменимых аминокислот в семьдесят раз больше, чем в свежей.
- 5.** Польза кисломолочных продуктов будет заметна в том случае, если не только их правильно выбирать, но и употреблять умеренно.