

У многих людей (до 50%) в кишечнике недостает фермента, расщепляющего молочный сахар (лактозу) и эта половина людей инстинктивно избегает молочных продуктов из пресного (натурального) молока. Но та же самая волшебница-природа не оставила их в беде и нашла прекрасный выход: «направить на эту работу» специальные полезные микроорганизмы, которые блестяще с ней справляются. И именно эти микроорганизмы позволяют людям, которые осторожны по отношению к пресному молоку, с большим удовольствием использовать в питании кисломолочные продукты.

Научные исследования, проведенные впервые нашим великим соотечественником, лауреатом Нобелевской премии И.И. Мечниковым, показали, что молочнокислые микроорганизмы, а именно так называются маленькие помощники природы, способны не только на эту работу. Они могут жить и развиваться в нашем кишечнике, выполняя множество различных функций, дающих нам здоровье, начиная от борьбы с болезнетворными микроорганизмами и поддержания нормального состояния собственной микрофлоры кишечника, до участия в процессах пищеварения и всасывания микроэлементов, синтеза необходимых организму витаминов и аминокислот, стимуляции иммунитета и так далее.

Одно из самых замечательных свойств таких продуктов – наличие незаменимых для организма строительных материалов - полноценного белка и кальция (при этом последнего в оптимальном соотношении с другими макро- и микроэлементами). Молочнокислые культуры преобразовывают основной белок молока казеин, гидролизуют длинные цепи белковых молекул в более короткие и легко усвояемые пептиды и аминокислоты. Кроме того, белок в кисломолочных продуктах легче переваривается в организме за счет образования в кислой среде мелких хлопьев, которые быстрее переходят из желудка в кишечник. Это свойство особенно важно для лиц с атрофическим гастритом, нарушениями моторики желудка и белковой недостаточностью.

Такие макро- и микроэлементы молока как фосфор, магний, железо, цинк легко растворимы в них и поэтому более биодоступны. А про соотношение молочных натрия и калия отдельная ода – поскольку оно ниже, чем в обычной диете, в этом безусловная польза всем гипертоникам.

Пастеризация молока до сквашивания может разрушать некоторые термолабильные витамины, а в процессе ферментации молочные культуры вновь синтезируют некоторые

из них, например витамины группы В. Особенно это примечательно в йогурте, где заметно по сравнению с исходным молоком может возрасти количество фолиевой кислоты.

Во-вторых, и пожалуй, в–главных, находящиеся в кисломолочных продуктах живые молочнокислые микроорганизмы несут массу пользы. Попадая в пищеварительный тракт человека в больших количествах, в которых они содержатся в свежеработанном и правильно сохраненном виде, они улучшают баланс кишечной микрофлоры и стимулируют иммунную систему организма, воздействуя на лимфоидный аппарат кишечника. Имеются также наблюдения, свидетельствующие об улучшении микрофлоры у женщин, регулярно употребляющих «живой» йогурт, при кандидозных вагинитах.

У детей любого возраста кисломолочные продукты – обязательный совершенно незаменимый компонент рациона, благодаря лучшей усвояемости, способности повышать противомикробную устойчивость организма, зачастую оказывать противоаллергическое действие, а бич современных детей-искусственников – это аллергические заболевания, пищевая непереносимость, атопии. Эффективность кисломолочных продуктов в питании таких детей однозначно доказана.

При обогащении кисломолочных продуктов живыми представителями защитной микрофлоры человека – в первую очередь, бифидобактериями – существенно повышаются их пробиотические свойства, т.е. способность поддерживать и улучшать состав и свойства собственной микробиоты кишечника человека.

Много и обоснованно возлагается надежд на антиканцерогенные свойства молочнокислых культур с высокой активностью энзимов, разрушающих нитрозосоединения в кишечнике. Такие продукты разрабатываются и в будущем шире будут представлены в нашем питании.

Так что, по праву будет сказано, что обойтись в современной жизни без кисломолочных продуктов, если только Вы не являетесь убежденным вегетарианцем, нельзя.

Чтобы эти продукты шли только на пользу, необходимо неукоснительное соблюдение определенного свода правил на протяжении всей пищевой цепи. Надо помнить, что

даже при использовании самого лучшего сырья и технологий, самой лучшей системы контроля, продукты могут свои свойства утратить, если попадают в несоответствующие условия. И тем более, что молочные продукты – это продукты специфические, «живые», требующие особого с собой обращения не только в целях сохранения их безопасности, но и тех полезных функциональных свойств, которыми они обладают. Но надо помнить, что молочные продукты вкусны и полезны не только для нас. В большинстве своем они не стерилизованные. При неправильном обращении в них могут попадать и посторонние микроорганизмы, в том числе и болезнетворные, которые могут здесь прекрасно размножаться. Важная задача изготовителя – сделать продукт абсолютно безопасным, и современные технологии молочного производства и хранения продуктов гарантируют нам их высокое качество. Потребитель действительно получает то, что ему обещают.

Значит и дома забота о сохранении их пользы и безопасности должна продолжаться.

Но соблюдая первое золотое правило – хранить все скоропортящиеся пищевые продукты при температуре ниже 6 °С, не следует рассчитывать на охлаждение как на бесконечный процесс.

Надо помнить, что микробы как полезные, так и посторонние продолжают жить при низкой температуре. Полезные постепенно ослабевают и действие их прекращается, а некоторые из посторонних могут даже размножаться в продукте, в том числе до опасных величин.

Таким образом и третье звено в пищевой цепи – сами потребители несут полную ответственность за правильное сохранение и использование продуктов в домашних условиях. Поэтому покупать и употреблять молочные продукты с истекшими сроками годности нельзя.

Покупать скоропортящиеся молочные продукты и кисломолочные продукты, содержащие живые молочнокислые культуры следует только в магазине или отделе, оснащенном надежным холодильным торговым оборудованием, где работают квалифицированные работники, которые кроме профессионального обращения со столь нежным товаром, также могут дать четкую информацию о продукте, разъяснить этикеточные надписи, сведения о дате выработки, сроке годности, условиях хранения и т.п..