

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 любимый **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 показателю 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 витаминов 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 кушать сметану людям при язве желудка, гастритах с повышенной кислотностью. С осторожностью надо кушать сметану 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

1. Заключается 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 семь-десять раз больше, чем в свежей.

5. Польза кисломолочных продуктов будет заметна в том случае, если не только их правильно выбирать, но и употреблять умеренно.



Могилев 2016г.

Тираж 400 экземпляров



# Польза КИСЛОМОЛОЧНЫХ продуктов

