

Линиза Жалпанова

**Кефирная и  
кисломолочная диеты.  
Похудение, омоложение,...**



Линиза Жалпанова

**Кефирная и кисломолочная  
диеты. Похудение,  
омоложение, здоровое питание**

«РИПОЛ Классик»

2008

**Жалпанова Л. Ж.**

Кефирная и кисломолочная диеты. Похудение, омоложение,  
здоровое питание / Л. Ж. Жалпанова — «РИПОЛ Классик»,  
2008

Из этой книги читатель узнает много нового о полезных свойствах  
кисломолочных продуктов. Также в ней приведены рецепты их приготовления  
и рассказывается о диетах, как лечебных, так и для похудения.

© Жалпанова Л. Ж., 2008

© РИПОЛ Классик, 2008

## Содержание

Введение	5
Молоко и молочные продукты	6
Переработка молока на молочных заводах	7
Виды молока	8
Характеристика молока различных животных	9
Молочные продукты	12
Сливки	12
Молочные консервы	12
Сгущенные молочные консервы	12
Сухие молочные консервы	13
Сливочное масло	13
Мороженое	14
Вторичное молочное сырье	14
Полезные свойства молока	15
Кисломолочные продукты	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# **Линиза Жалпанова**

## **Кефирная и кисломолочная диеты.**

### **Похудение, омоложение, здоровое питание**

#### **Введение**

Молоко является единственной пищей для ребенка в первые месяцы его жизни. Очень большое значение молоко имеет и в питании взрослого человека.

Молоко – это легкоусвояемый продукт, приготовленный самой природой и подходящий для употребления людьми любого возраста. Вещества, входящие в состав молока, хорошо сбалансированы, что позволяет использовать молочные продукты как основу диетического питания.

Молоко очень полезно. Оно регулирует холестериновый обмен в организме, предупреждая развитие атеросклероза. Издавна известны и целебные свойства кисломолочных продуктов, например, они благотворно влияют на состав кишечной микрофлоры, предотвращая гнилостные процессы. Кисломолочные продукты не только лечат, но и повышают жизненный тонус, снимают усталость. Они намного лучше усваиваются организмом, богаче витаминами, сильнее по антибактериальному действию. Кисломолочные продукты способствуют долголетию.

Именно поэтому в последнее время стали очень популярными кисломолочные и кефирные диеты, которые не только помогают обрести нормальный вес, но и оказывают омолаживающее действие, что всегда было востребовано. В этой книге приводятся рецепты приготовления различных кисломолочных продуктов в домашних условиях, а также полезные кисломолочные диеты.

## Молоко и молочные продукты

Молоко является продуктом секреции молочных желез млекопитающих. Это жидкость белого цвета с желтоватым оттенком, немного сладковатая на вкус.

В России люди употребляют преимущественно коровье молоко, которое обрабатывается на государственных молочных заводах. Это дает некоторую гарантию доброкачественности продукта.

В национальной кухне некоторых народов используется также молоко других животных – овец, верблюдиц, кобылиц, коз и т. д. Так, из овечьего молока готовят брынзу, из верблюжьего – шубат, а из молока кобылиц – кумыс.

Состав молока очень сложен, причем у разных животных и разных пород он отличается. Кроме того, состав зависит от стадии лактации животного, времени года, когда проводилось доение, и т. д.

В состав молока входят сложные белки, содержащие все незаменимые аминокислоты. С медицинской точки зрения эти белки полноценные, т. к. содержат почти все витамины и ферменты в том или ином количестве.

Молочная железа (вымя) состоит из клеток, пронизанных нервами, кровеносными и лимфатическими сосудами, которые доставляют необходимые для синтеза молока вещества. В клетках железы образуются альвеолы – пузырьки с капельками молока, которое по особым каналам перемещается в полость, называемую цистерной, где и скапливается. У коров 4 такие молочные цистерны.

Количество жировых капелек в молочной эмульсии достигает 2 млрд шт/мл. Поэтому молоко имеет высокую жирность.

В состав молока входят и углеводы, в основном моносахариды. Главным молочным углеводом является лактоза. Ее расщепление в кишечнике происходит медленно, благодаря чему сдерживается брожение молочного продукта.

Жиры, входящие в состав молока, находятся в состоянии эмульсии, т. е. в виде взвешенных в толще жидкости капелек. Они представляют собой сложную смесь триглицеридов, содержащую также лецитин и жирорастворимые витамины.

Капельки жира в молоке очень малы – 0,5–10 мкм. Кроме того, они имеют низкую точку температуры плавления, что делает молочный жир легкоусвояемым. Организм человека затрачивает минимальные усилия для переваривания и усвоения молока и молочных продуктов. Калорийность молока не очень высокая – 60 ккал на 100 мл продукта.

## **Переработка молока на молочных заводах**

Для того чтобы увеличить срок хранения, парное молоко фильтруют и охлаждают, после чего отправляют на молочные заводы, где его подвергают очистке, нормализуют, пастеризуют, гомогенизируют, охлаждают и упаковывают. Благодаря обработке молока сохраняются его полезные качества и предотвращается быстрое развитие попавших в молоко микроорганизмов.

Молоко очищают в специальных центробежных молокоочистителях или фильтруют под давлением. Таким образом удаляются примеси.

Для удаления из молока бактериальных клеток применяют специальные центрифуги, а сам процесс очистки называется бактефунированием.

Нормализация молока – это снижение или повышение содержания в нем жира с целью доведения этого показателя до нормы. Жирность молока не должна превышать 3,2%. Молоко повышенной жирности пропускают через сепаратор-нормализатор или смешивают с цельным молоком. Пастеризация молока проводится с целью увеличения длительности его хранения. Для этого после нормализации молоко подвергают тепловой обработке при температуре 75–85°C с выдержкой 15–20 с. Пастеризация бывает моментальной, кратковременной и длительной. Для каждого вида обработки используется разное оборудование.

Моментальная пастеризация происходит в течение нескольких секунд без выдержки. Температура при этом достигает 85–90°C. При кратковременной пастеризации молоко нагревают до 74–76°C и выдерживают 15–20 с. Длительная пастеризация проводится при температуре 65°C с выдержкой 30 мин. Чаще всего на молочных заводах применяют метод кратковременной пастеризации.

Еще одним видом обязательной обработки молока, предшествующей поступлению его в продажу, является гомогенизация. Особенно это необходимо для дальнейшего изготовления из молока кисломолочных продуктов. Гомогенизация представляет собой механическое дробление капель жира на более мелкие частицы. Это делается для получения молочной эмульсии, которая не будет расслаиваться при хранении.

После гомогенизации молоко быстро охлаждают до температуры 4–6°C и отправляют на разлив.

Кисломолочные продукты получают из пастеризованного молока двумя способами – термостатным и резервуарным.

При термостатном способе гомогенизированное молоко разливают в тару и сквашивают в термостатах, после чего охлаждают до температуры 8°C.

При резервуарном способе в тару разливается уже готовый продукт, предварительно выдержанный для сквашивания и созревания в специальных больших емкостях.

Иногда для стерилизации молока на молочных заводах применяют метод активизации, основанный на использовании ультрафиолетового и инфракрасного излучения.

## Виды молока

В пищу употребляют в основном пастеризованное молоко. Оно бывает нескольких видов:

- цельное (нормализованное молоко с определенным содержанием жира – 3,2% или 2,5%);
- восстановленное (молоко, полностью или частично приготовленное из молочных консервов, которое затем снова очищают, гомогенизируют, пастеризуют, охлаждают и разливают);

Восстановленное молоко получают путем растворения сухого цельного молока в теплой воде и выдержки в течение 3–4 ч. За это время набухают белки, исчезает водянистый вкус, молоко обретает нормальную плотность и вязкость.

- молоко повышенной жирности (нормализованное молоко жирностью 6%, которое подвергают гомогенизации);
- топленое (жирностью не менее 6%, подвергнутое гомогенизации и пастеризации при температуре не менее 95°C с выдержкой в течение 3–4 ч);
- белковое (молоко, в которое при нормализации было добавлено сухое или сгущенное молоко, отличается повышенным содержанием сухих обезжиренных элементов);
- витаминизированное молоко (изготовленное из цельного или нежирного молока и обогащенное витаминами А, С и D);
- нежирное (молоко содержащее не более 0,05% жира и полученное из пастеризованного молока путем сепарирования).

По мнению некоторых врачей-диетологов, стерилизованное молоко может приносить вред, поскольку при стерилизации молочные белок и кальций денатурируются и вызывают в дальнейшем проблемы со здоровьем.

## Характеристика молока различных животных

Помимо коровьего молока, человек употребляет молоко других животных.

### *Овечье молоко*

Это молоко более жирное, чем коровье. Оно богато белками и отличается повышенными кислотностью и плотностью. У него сероватый оттенок из-за отсутствия каротина. При этом содержание витамина А в овечьем молоке выше, чем в коровьем.

В овечьем молоке содержится 6% белок, 80% которого составляет казеин, а 20% – сывороточные белки. Овечье молоко обладает высокой биологической ценностью. Его используют в пищу народы Крыма, Закавказья, Северного Кавказа, Средней Азии и других регионов. Так, в Греции овечье молоко составляет половину всего производимого в стране молока.

Овечье молоко вместе с козьим используют для приготовления сыра, самыми известными сортами которого являются брынза, рокфор, кашкавал, пекарينو, кобийский сыр и пр. В Средней Азии из овечьего молока изготавливают масло.

На производство 1 кг сыра расходуется на 50% меньше овечьего молока, чем коровьего.

Лактация у овец продолжается 5–7 месяцев. Доить их начинают с конца 3-го месяца после окота. Удой от овцы в среднем составляет 50–250 л молока за период лактации, у некоторых животных этот показатель достигает 1300 л молока. При этом жирность овечьего молока составляет 7,3%.

### *Козье молоко*

Оно богато альбумином, кальцием, фосфором и витамином С, а в остальном по своему составу сходно с коровьим. Козье молоко светлее коровьего из-за низкого содержания в нем красящих веществ. Молоко свертывается в желудке мелкими хлопьями, благодаря чему этот продукт легко усваивается организмом.

Козье молоко употребляют как цельное, так и переработанное в виде сыра и кисломолочных продуктов. Оно считается отличным профилактическим и лечебным средством при желудочно-кишечных заболеваниях. Козье молоко часто используют в диетическом питании при язве желудка, а также в детском питании.

Коз разводят в Швейцарии, России, Франции, Новой Зеландии и других странах. Они занимают важное место в животноводстве. Особенно много коз в горных районах, где коров трудно содержать. В качестве молочных животных коз широко используют в Индии, Африке и Средней Азии.

Считается, что коза была одним из первых прирученных человеком животных. Древние греки полагали, что молоко коз делает человека сильным и мужественным.

За год коза дает молока в 15–20 раз больше своего веса. Из молока коровы за год получают в 3 раза больше белка, чем из ее мяса, а от козы – в 8–10 раз больше. В среднем удой козы за 5–8 месяцев лактации составляет 700–800 л. Некоторые животные могут дать до 1700 л молока. При этом жирность козьего молока составляет не менее 4–5%.

### *Кобылье молоко*

По мнению историков, первоначально лошадь была одомашнена для получения мяса и молока.

Позднее ее стали использовать в качестве рабочего животного. В Средней Азии, Казахстане, Башкирии, Бурятии, Хакасии и Якутии лошадь до сих пор используется как мясо-молочное животное.

Кобылье молоко имеет голубоватый оттенок и сладковато-терпкий вкус, а также обладает бактерицидными свойствами. Его используют для приготовления кумыса, который применяется при лечении туберкулеза, язвенных заболеваний желудочно-кишечного тракта и анемии.

Период лактации у лошади составляет 6–12 месяцев. Удой молока за это время варьируется от 1100 до 2600 л, у некоторых животных он достигает 3000 л.

В кобыльем молоке меньше жира, белка и минеральных веществ, чем в коровьем. Зато содержание витамина С в нем в 5–7 раз больше.

Кобылье молоко можно использовать в цельном виде при вскармливании грудных детей, поскольку по своему составу оно очень близко к женскому молоку.

#### *Верблюжье молоко*

Это молоко является основным пищевым продуктом населения пустынных и полупустынных районов Средней Азии, Казахстана, Армении и Грузии. Верблюжье молоко имеет сладковатый специфический привкус и более густую, чем у коровьего молока, консистенцию.

Верблюды бывают безгорбые, одногорбые и двугорбые. Лактационный период у верблюдиц длится 15–19 месяцев. Одногорбые верблюдицы за этот период дают 1500–2000 л молока, а двугорбые – 800–1200 л. В молоке двугорбых верблюдиц содержится больше сухого вещества и жира, чем одногорбых.

Верблюжье молоко употребляют как в свежем виде, так и в виде кисломолочных продуктов – таких, как творог, айран, катык, чал, шубат и др. Из верблюжьего молока также делают масло и сыр. Все эти продукты отличаются высоким качеством и лечебными свойствами. По мнению врачей из израильского города Беер-Шевы, верблюжье молоко полезно при сильной пищевой аллергии и для восстановления иммунной системы у детей.

«Всеми и всегда молоко считается самой легкой пищей и дается при слабых и больных желудках и при массе других заболеваний, например сердечных, почечных и т. д.» (И. П. Павлов).

#### *Буйволиное молоко*

Буйволов разводят в Армении, Грузии, Азербайджане, Дагестане, Средней Азии. Кроме того, этих животных широко используют в Турции, Италии, Индии, Болгарии, Румынии и др. Эти животные очень устойчивы к жаркому климату.

Буйволиное молоко обладает приятным вкусом и запахом, по консистенции оно более густое, чем коровье. Отличается повышенным содержанием сухого вещества, жира, белка и минеральных веществ.

Лактационный период у буйволиц продолжается 7–10 месяцев. За это время удои достигают 760–1750 л, у отдельных буйволиц – 4000 л. Жирность молока составляет 7–9%.

Буйволиное молоко употребляют в свежем виде. Кроме того, из него делают сыр, масло и кисломолочные продукты.

#### *Ослиное молоко*

По химическому составу и физическим свойствам это молоко близко к кобыльему.

В его состав входят многие иммуноглобулины, поэтому оно считается лечебным продуктом питания для детей, в том числе и для грудных. Из ослиного молока готовят кумыс.

Существует также растительное молоко, которое является соком тропического дерева под названием галактодендрон. В народе это растение

зовут молочным, или коровьим, деревом. Его сок действительно напоминает коровье молоко не только по внешнему виду, но и по пищевым свойствам и вкусу.

*Оленьё молоко*

Это молоко имеет очень густую консистенцию, напоминающую сливки. Перед употреблением его обычно разбавляют.

## Молочные продукты

Все молочные продукты можно разделить на несколько групп.

### Сливки

Сливками называют жировую часть молока. Их получают путем сепарирования. Сливки содержат больше жира, чем молоко, благодаря чему обладают высокой питательностью.

Сливки употребляют непосредственно в пищу, предварительно подвергнув их пастеризации. Для этого свежее молоко очищают от механических примесей, нагревают до 35–40°C и пропускают через сепаратор-сливкоотделитель. Полученные сливки нормализуют и пастеризуют.

Пастеризация сливок проводится при высокой температуре, что придает им выраженный аромат и большую гарантию чистоты от бактерий. Высокое содержание жира уменьшает эффект нагревания, поэтому для тепловой обработки требуется более высокая температура.

Пастеризованные сливки разливают в тару и охлаждают. Они должны иметь сладковатый вкус, кремовый оттенок, однородную консистенцию без комочков жира или хлопьев белка. Содержание жира в сливках различается в зависимости от их вида и составляет от 10% до 35%.

На молочных заводах производят взбитые сливки жирностью 27–28%, а также напитки на их основе.

### Молочные консервы

Для более длительного хранения молоко консервируют. В зависимости от способа производства молочные консервы делятся на сгущенные и сухие.

#### Сгущенные молочные консервы

##### *Сгущенное молоко*

Оно бывает двух видов – с сахаром и без. Для приготовления сгущенного молока используют свежее цельное или обезжиренное молоко. Из него выпаривают определенное количество воды, а затем консервируют с добавлением сахара или просто стерилизуют.

Основной процесс консервирования молочных продуктов заключается в пастеризации молока, которое затем направляется в вакуум-аппарат, где в середине процесса поддерживается температура не выше 55–58°C, а в конце она повышается до 60–63°C. После этого сгущенное молоко охлаждают, разливают по банкам и герметично закрывают. Благодаря добавлению в некоторые сгущенные молочные продукты сахара они обладают высокой питательностью и хорошими вкусовыми качествами.

Нежирное сгущенное молоко с сахаром вырабатывают из обезжиренного молока. Цельное сгущенное молоко с сахаром получают из пастеризованного цельного молока.

Слово «литр» имеет французское происхождение. Это единица измерения объема и емкости в метрической системе мер.

На молокозаводах также вырабатываются молочные консервы – кофе и какао со сгущенным молоком, сгущенные сливки с сахаром и др.

Какао со сгущенным молоком и сахаром готовят с добавлением какао-порошка. Кофе со сгущенным молоком готовят с добавлением натурального кофе. Сгущенные сливки с сахаром получают из свежих пастеризованных натуральных сливок и молока.

## Сухие молочные консервы

Их получают путем почти полного удаления влаги из молока. Содержание влаги в сухих молочных продуктах не превышает 7%. Благодаря этому они хорошо сохраняются на протяжении долгого времени.

Сухие молочные консервы готовят с помощью тепловой сушки 2 способами: пленочным и распылительным. К дефектам консервов относятся:

- прогоркание (возникает из-за окисления жира);
- комковатость (возникает из-за поглощения влаги в результате недостаточной герметичности тары);
- неприятные запах и вкус (возникают в результате хранения продуктов при повышенной влажности и плохой вентиляции складских помещений).

### *Молоко коровье цельное сухое*

Его получают с помощью высушивания свежего цельного пастеризованного молока. Этот продукт бывает высшего и первого сорта. В розничной торговле разрешается реализация лишь сухого молока высшего сорта. Его вкус и запах должны быть как у свежего пастеризованного молока без посторонних привкуса и запаха.

Сухое молоко первого сорта может иметь слабый кормовой привкус и цвет с легким кремовым оттенком. В продукте могут содержаться отдельные пригоревшие частицы.

### *Молоко коровье сухое обезжиренное*

Оно не делится на сорта. Продукт готовят из обезжиренного молока.

### *Сливки сухие с сахаром*

Их готовят из свежих пастеризованных сливок и коровьего молока путем высушивания. Продукт бывает высшего и первого сорта. Сухие сливки, расфасованные в герметичную упаковку, должны содержать не более 4% влаги, а в негерметичную – не более 7%.

Чтобы молоко при кипячении не пригорело, рекомендуется положить в него кусочек сахара-рафинада или 1 ч. л. сахарного песка. Молоко, кипяченое с сахаром, хранится дольше.

## Сливочное масло

Это легкоусвояемый молочный продукт. Масло содержит все основные компоненты молока – белки, жиры, лактозу, витамины (в частности, ретинол и токоферол) и др.

Сливочное масло по истечении некоторого времени теряет свой вкус, даже находясь в холодильнике. Для того чтобы вернуть маслу свежесть, надо воткнуть в него очищенную вымытую морковь и оставить ее на 3–4 ч.

Масло изготавливают из сливок путем их сбивания в маслобойке. Сливочное масло широко используется непосредственно в пищу, а также для приготовления различных блюд, улучшая их вкус и увеличивая питательность.

Крестьянское масло по составу сходно со сливочным, изготовленным в домашних условиях. Питательные свойства крестьянского масла повышаются за счет оставшейся пахты, которая богата лецитином, ненасыщенными жирными кислотами, лактозой и белками.

Сливочное масло бывает также соленое и несоленое (кислосливочное и сладкосливочное). В нем содержится 25% влаги. В несоленом масле содержится 72,5% жира, в соленом –

71% жира и 1,5% соли. Кроме того, оно характеризуется повышенным содержанием витаминов группы В, РР и С, а также минеральных солей.

Можно приготовить зеленое масло. Для этого надо вымыть и мелко нарезать зелень петрушки и смешать ее с растертым добела сливочным маслом. В смесь добавляют 1 ст. л. сметаны и лимонную кислоту по вкусу.

Бутербродное масло бывает сладкосливочным и кислосливочным. В нем содержится 61,5% жира и 35% влаги. Масло имеет более приятные вкус и запах, обладает однородной пластичной консистенцией, его цвет может варьироваться от белого до светло-желтого.

Сливочное масло смешивают с протертой через сито соленой или копченой селедкой и получают селедочное масло. Пикантное масло получают путем добавления к растертому сливочному маслу томатной пасты, 1 ч. л. творога или брынзы и небольшого количества лука, натертого на терке.

Сливочное масло не подходит для жаренья, т. к. в нем содержится 35% молочной сыворотки, в состав которой входят вода и белок. Белок под влиянием температуры изменяется и становится вредным.

## Мороженое

Его готовят из пастеризованного молока или сливок путем смешивания с сахаром, стабилизаторами и вкусовыми и ароматическими добавками, после чего смесь замораживают и взбивают.

Замораживание и взбивание смеси производят в специальных аппаратах – фризерах или мороженицах. При взбивании в смесь поступает воздух, в результате чего ее объем увеличивается в 2 раза. Замораживают смесь при температуре 14–15°C ниже нуля.

В молочном мороженом содержится 3,5% жира, 15,5% сахара, 29% других сухих веществ. В сливочном мороженом – 10% жира, 14% сахара, 34% других сухих веществ. В пломбире соответственно содержится 15, 25 и 30% веществ.

Ученые установили, что желудок и кишечник человека малочувствительны к температуре мороженого, т. к. во время его употребления продукт успевает согреться.

## Вторичное молочное сырье

Эти продукты получают в процессе производства питьевых молочных продуктов, сливочного масла, творога и сыров. К таким продуктам относятся пахта, сыворотка и обезжиренное молоко. Вторичное сырье обладает незначительной пищевой ценностью по количеству жиров, белков и сухих веществ.

Очень широко используются обезжиренное молоко и пахта. Пахту употребляют в пищу как в натуральном виде, так и в пастеризованном и сквашенном. Кроме того, эти продукты используют при приготовлении некоторых видов творога.

Сыворотка применяется для приготовления напитков – молочного кваса, сывороточных напитков и т. п. Кроме того, сыворотка используется при приготовлении альбуминного творога и альбуминно-творожных сырков, молочного сахара (рафинированного, фармакопейного и сырца).

Сыворотка является отличным средством для ухода за кожей лица. Рекомендуется протирать лицо утром ватным тампоном, смоченным в сыворотке.

Натуральную и сгущенную сыворотку используют также в хлебопечении. Она способствует насыщению хлеба растворимыми формами белков, незаменимыми аминокислотами, солями кальция и фосфора. Кроме того, сыворотка ускоряет процесс приготовления теста, усиливает деятельность дрожжей, улучшает структуру и внешний вид изделия. Молочная сыворотка способствует экономии муки, повышая выход хлеба на 0,5–0,6%.

## **Полезные свойства молока**

Частым явлением, особенно у пожилых людей, является нарушение холестеринового обмена, в результате чего развивается такое заболевание, как атеросклероз, который характеризуется отложением на внутренних стенках артерий холестерина, его соединений и родственных липидов.

В результате внутри артерий формируются бляшки, которые могут изъязвляться и образовывать тромбы. На этих бляшках может также откладываться известь.

Слово «холестерин» произошло от греческого «холестерол», что значит «твердая желчь».

Молоко очень полезно для нормализации холестеринового обмена. Кроме того, оно благотворно влияет на работу органов пищеварения. Положительное действие молока обусловлено содержанием в его составе большого количества воды и присутствием метионина, участвующего в образовании гемоглобина.

Учеными установлено также, что молоко стимулирует работу почек. Молоко и кисломолочные продукты являются самым лучшим средством для нормализации состава кишечной микрофлоры, препятствуя гнилостным процессам.

Употребление в пищу молока и молочных продуктов способствует защите организма от снижения чувствительности клеток к гормону инсулину. Согласно научным исследованиям, у людей, ежедневно употребляющих молоко, масло, йогурты и сыр, реже отмечается высокий уровень холестерина и повышенное артериальное давление, связанное с этим состоянием. Молочная диета значительно снижает риск синдрома инсулинорезистентности и ожирения, которые часто приводят к развитию сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета.

По мнению ученых, кальций, калий и магний, содержащиеся в молочных продуктах, снижают вероятность развития гипертонии, а также инфаркта, инсульта и сахарного диабета.

## Кисломолочные продукты

Кисломолочные продукты изготавливают из молока или сливок путем сквашивания с использованием различных заквасок. Они состоят из различных культур молочнокислых бактерий, которые оказывают различное действие на организм человека.

Кислое молоко усваивается лучше свежего. Оно богаче витаминами, биологически активнее и сильнее по антибактериальному действию. Кисломолочные продукты обладают целебными свойствами в большей степени, чем обычное молоко.

Эти продукты входят в рацион человека с древнейших времен. Для их приготовления, помимо коровьего, используют овечьё, козье, кобылье, ослиное, верблюжье, оленьё и буйволиное молоко. Заквашивание было основным способом консервирования и необходимым этапом в приготовлении творога и сыра.

В Древней Греции в одной знатной семье заболел юноша. Ему не помогали никакие снадобья и целебные травы. Гиппократ назначил больному утром и вечером в течение недели употреблять разбавленное ослиное молоко, а в течение следующей недели – коровье молоко. Юноша скоро пошел на поправку.

В 1900 г. в 18 странах Европы была проведена перепись населения. В результате стало известно, что наибольшее количество людей старше 100 лет живет в бедной Болгарии с населением 5 млн человек. Там было зарегистрировано 3732 человека, переступивших 100-летний рубеж, 10 человек в возрасте 120 лет и 4 человека в возрасте 125 лет. Для сравнения: в самой богатой европейской стране, Швейцарии, было зарегистрировано не более 5 человек старше 100 лет.

Объяснение удивительному долгожительству болгар дал русский ученый И. И. Мечников, основатель иммунологии, который в 1903 г. опубликовал в Париже книгу под названием «Этюды о природе человека». Согласно его теории, в толстом кишечнике человека скапливаются остатки пищи, не успевающие перевариться в тонком кишечнике. В основном это животные и растительные белки. В толстом кишечнике они не расщепляются, а разлагаются с помощью бактерий, в результате чего образуются токсические вещества – аммоний, амиды, фенолы, тиолы, индолы и др. Эти токсины всасываются через стенку кишечника в лимфу и кровь и разносятся по организму, вызывая повреждение различных тканей и органов. Происходит самоотравление организма, приводящее к его быстрому старению. Эта теория актуальна и в наши дни.

В свете данного утверждения очень важное значение приобретают кисломолочные продукты. Молочнокислые бактерии расщепляют лактозу, в результате чего образуется молочная кислота. Она всасывается в кровь в тонком кишечнике, однако некоторое ее количество попадает и в толстый кишечник вместе с остатками не успевшей расщепиться лактозы. Молочнокислое брожение в толстом кишечнике подавляет развитие там гнилостной микрофлоры и предотвращает образование токсинов.

Мечников обнаружил в болгарском йогурте микроб и назвал его «болгарская палочка». Позже были открыты и другие лактобактерии, например ацидофильная палочка, которая наиболее устойчива к кислоте желудочного сока и подавляет развитие в толстом кишечнике не только гнилостных бактерий, но и некоторых микробов.

Молочный жир очень тонко раздроблен в растворе сахара, солей и других веществ. Частицы жира настолько малы, что в 1 капле молока их насчитывается несколько миллионов. Такая раздробленность, или

дисперсность, молочного жира способствует его хорошему всасыванию и усвоению организмом человека.

Таким образом, кисломолочные продукты по праву можно называть эликсиром молодости. С начала XX в. во всем мире не прекращались исследования целебных свойств кисломолочных продуктов. Была научно доказана полезность кисломолочных продуктов. Результаты исследований показали, что лакто- и бифидобактерии существенно снижают риск заболевания раком прямой кишки и толстого кишечника. Кисломолочные бактерии оказывают лечебное действие при гастроэнтерите, инфекционном поносе, колите, запорах и других заболеваниях кишечника. Они очень помогают восстановлению микрофлоры кишечника после прохождения курса лечения антибиотиками.

Кисломолочные продукты делятся на 2 вида:

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.