



Молочная продукция и ее значение.

# НЕМНОГО ИСТОРИИ

Сколько же лет молоку?  
У молока своя длинная  
история.

При раскопках доисторических поселений Триполья, на Украине археологи находят подойники, отстойники для приготовления творога. По ним можно судить, как давно, больше 5000 лет назад, пользовались молоком.



# «Коровушка - поилица, кормилица»

Долгое время коровы ходили под ярмом: обрабатывали поля, возили поклажу и давали мало молока. Но около 500 лет назад в северных областях нашей страны было уже много молочных коров. Народ-труженик одарил их особой любовью: «Коровушка-поилица, кормилица», «Корова во дворе – обед на столе», – говорили о них народные пословицы. Немало пришлось потрудиться, чтобы выбрать лучших и постепенно вывести молочные породы.

А теперь большинство людей пьют коровье молоко. Почти 10 тысяч литров потребляет человек за всю жизнь.



# МОЛОКО и МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

□ Творог, кефир, простоквашу, ряженку, сметану, йогурт и другие кисломолочные продукты создают мельчайшие живые существа - микроорганизмы, а производственные технологии молочных комбинатов им только помогают. Кто эти малыши? И почему кисломолочные продукты так важны для нас?





# К молочнокислым продуктам относится ТВОРОГ



- Творог представляет собой концентрат белков молока, хотя при его производстве часть белков остается в молочной сыворотке. Различные сорта творога различаются жирностью. Калорийность жирного творога высока.

# К молочнокислым продуктам относится сметана



- Сметану готовят из пастеризованных сливок путем сквашивания. Этот продукт отличается значительным содержанием жира, достигающим 40%, и значительной калорийностью.

# К молочным продуктам относится йогурт.

- Углеводов в йогурте содержится больше, жира и белка примерно столько же. Повышенный уровень углеводов - по причине подсластителей, кусочков фруктов...



При употреблении кисломолочных продуктов поступают живые микроорганизмы, которые этот фермент и вырабатывают, и содержат, а потому не последует ни вздутия живота, ни диареи.

Особенно хорошо в этом направлении действуют йогурт и простокваша.



# К молочным продуктам относится ряженка.



- Ряженка, как и другие кисломолочные продукты, обладает высокой питательной ценностью. Этот напиток возбуждает аппетит, она особенно хороша для выздоравливающих и людей, страдающих малокровием. Основные питательные вещества ряженки находятся в легкоусвояемой форме. Поэтому она, полезна и детям и пожилым людям, у которых замедлены процессы пищеварения.

# К молочным продуктам относится кефир.



- Существует ещё кефир. Содержание в нем питательных веществ то же, что и в молоке. Разница в том, что кто-то лучше переваривает и усваивает одно, кто-то другое. С кефиром связано много загадок. Так, например, нет единого мнения о происхождении кефирных грибков. Но известно, что кефирные грибки происходят с Северного Кавказа, их начали культивировать в молоке довольно давно, а позже стали использовать и в промышленном масштабе. Кефир стимулирует развитие нашей собственной микрофлоры в желудочно-кишечном тракте.

Он первым из кисломолочных продуктов стал использоваться в питании детей раннего возраста.

Пейте дети молоко! Будьте здоровы!

