



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...



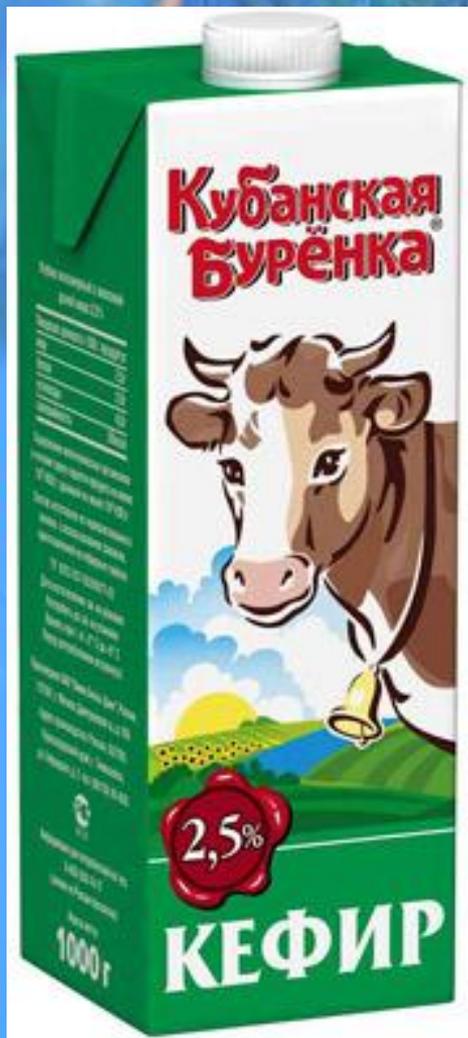
При употреблении кисломолочных продуктов поступают живые микроорганизмы, которые этот фермент и вырабатывают, и содержат, а потому не последует ни вздутия живота, ни диареи. Особенно хорошо в этом направлении действуют йогурт и простокваша.

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!

