

**Молочно - кислые продукты,
гигиеническая характеристика,
роль в питании человека.
Кумыс, значение**



Значение молочно – кислых продуктов в питании здорового человека

- Источники белков, жиров, углеводов, минеральных соединений и витаминов.
- Основные источники кальция.
- Усваиваются без аппетита.
- Нормализуют кишечную микрофлору.
- Нормализуют секрецию желудочных желез.
- Нормализуют перистальтику кишечника.
- Снижают газообразование.



Технология изготовления МОЛОЧНО-КИСЛЫХ ПРОДУКТОВ

1. Продукты молочно-кислого брожения (добавление молочно-кислого стрептококка) – простокваша, сметана, двойные сливки, творог, сыр.
2. Продукты смешанного брожения (молочно-кислое и спиртовое брожение) – кефир, кумыс.



Сметана

Белки – 2,3-3,8%

Жиры – 10-30%

Углеводы – 3,1-5,6%

Минеральные соединения
(кальций, магний, фосфор,
железо)

Витамины (А, D, Е, В1, В2, С,
РР)

Энергетическая ценность
100г – 250 ккал



Простокваша

Белки – 2,8-3,0%

Жиры – 0,05- 4,0%

Углеводы – 3,8- 4,1%

Минеральные соединения
(кальций, магний, фосфор,
железо)

Витамины (А, D, Е, В1, В2, С,
РР)

Энергетическая ценность

100г – 59 ккал



Творог

Белки – 15,0 – 22,0%

Жиры – 0,6 – 18,0%

Углеводы – 2,8 – 22,0%

Минеральные соединения
(кальций, магний, фосфор,
железо)

Витамины (А, D, E, B1, B2, C,
PP)

Энергетическая ценность

100г – 236 ккал





Сыр



Белки: 15,3 – 29,8 %
Жиры: 0,6 – 31,6%
Углеводы: 0,1 – 1,5%

Минеральные соединения
(кальций, магний, фосфор,
железо)

Витамины (А, D, Е, В1, В2, С,
РР)

Энергетическая ценность
100г – 320 ккал



Йогурт

Белки: 4,1 - 5,0 %

Жиры: 1,5 – 6,0%

Углеводы: 3,5 – 8,5%

**Минеральные соединения
(кальций, магний, фосфор,
железо)**

**Витамины (А, D, Е, В1, В2, С,
РР).**

Энергетическая ценность

100г – 68 ккал



Кефир

Белки: 2,9 – 3,0%

Жиры: 0,05 - 3,2%

Углеводы: 4,0%

Минеральные соединения
(кальций, магний, фосфор,
железо)

Витамины (А, D, Е, В1, В2, С,
РР)

Энергетическая ценность

100г – 59 ккал



Значение молочно – кислых продуктов в питании больного человека

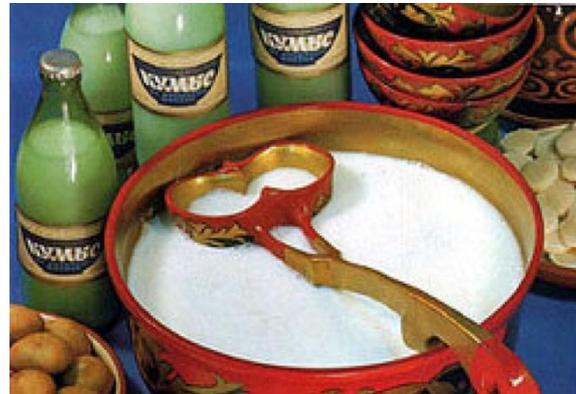
1. Сливки – полезны при гастритах с повышенной кислотностью и при язвенной болезни желудка.
2. **Сметана** – **полезна** при атеросклерозе, гипертонической болезни
3. Творог (нежирный) – полезен при болезнях печени, хронических энтероколитах, гипертонической болезни, атеросклерозе, ожирении.
4. Сыр – полезен для возбуждения аппетита, при усиленном питании, эффективен при туберкулезе и переломах костей. Не рекомендуется страдающим бессонницей во второй половине дня.



Кумыс



Белки: 1,8 %
Жиры: 1,9 %
Углеводы: 5,0 %



Кумыс (1,8% жирности)

Содержит в себе:

1. Минеральные соединения
(кальций, магний, фосфор,
железо)
2. Витамины (А, D, Е, В1, В2, С,
РР)
3. Энергетическая ценность
100г – 50 ккал



Значение кумыса

- **Повышает иммунитет.**
- **Улучшает обмен веществ.**
- **Нормализует желудочную секрецию.**
- **Обладает антибактериальными свойствами.**
- **Повышает количество эритроцитов и содержание гемоглобина в них.**



Показания к применению кумыса

- Туберкулез органов дыхания, костей и мочеполовой системы
- Хронические неспецифические заболевания органов дыхания
- Заболевания крови (анемия)



- **Заболевания желудочно-кишечного тракта (повышенная и пониженная кислотность)**
- **Заболевания сердечно – сосудистой системы**
- **Хронически протекающие заболевания**
- **Истощения**



УДАЧИ НА ЭКЗАМЕНЕ!

2012 год.