

Молоко и молочные продукты



Загадка.

«Оно течет, но не вода.
Оно, как снег бело всегда.
На вкус узнать его легко,
Ведь это в крынке ...»



Состав молока



Белок - 16,6%

Жиры - 12,9 %

Кальций - 63,5 %

Фосфор - 28,5 %

Железо - 3,3 %

Витамин А - 10,7 %

Витамин В - 9,8 %

Витамин В₂ - 31,6 %

Витамин РР - 2,4 %

Витамин С - 4,3 %

Состав молока



В 1 литре молока содержится **125г** питательных веществ, из них **38г** молочного жира и связанных с ним жирорастворимых витаминов, стимулирующих:



**сохранность
зубов и десен**



**Нормальное
состояние
кожи**



**четкость и полноту
зрения**



рост волос



рост и крепость костей



**Деятельность нервной
системы, процессы
дыхания**

Сливки — молочный диетический продукт с высоким содержанием жира, приготовляемый путем сепарирования коровьего молока. Сливки используют для приготовления различных кулинарных изделий. А вот предлагать их в качестве напитка здоровому человеку, тем более ребенку, не рекомендуется.

Из сливок, в свою очередь, получают сливочное масло. Этот ценнейший продукт питания содержит до 80 % жира. Усвояемость его составляет 98 %. В сливочном масле содержатся витамины А и Д. Однако содержание полиненасыщенных кислот в нем невысоко, поэтому при рациональном питании его необходимо сочетать с жидкими растительными маслами и маргарином.



* **Кумыс** — напиток, распространенный в Казахстане, Татарстане, Узбекистане. Он готовится из молока кобыл, реже коров, коз. Кумыс обладает диетическими и лечебными свойствами, возбуждает аппетит, его издавна применяют для профилактики и лечения туберкулеза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, восстановления после болезни.



Ряженка – традиционный славянский кисломолочный продукт. По сведениям историков, ее готовили и ели еще в семнадцатом веке. Ряженка – не только источник белка и кальция, но и «поставщик» полезных бактерий, укрепляющих иммунитет. Эти бактерии улучшают пищеварение и помогают вашему организму естественным образом очищаться.

Это – ценный продукт в рационе питания детей и взрослых, и, что немаловажно, доступна каждому по цене. Ряженка помогает укрепить кости и зубы при систематическом употреблении. Этот молочный продукт отлично сочетается с большинством фруктов и ягод, и, в отличие от кефира, не требует добавления меда или сахара.



* **Простокваша** – это старинный русский кисломолочный напиток, который получают в результате сквашивания обезжиренного или топленого молока. Простокваша легко переваривается и хорошо усваивается. При систематическом употреблении простокваши у человека улучшаются обмен веществ и пищеварение, укрепляется нервная система.



* **Йогурт.** Родина йогурта – Болгария В состав йогурта входят коровье молоко, закваска для йогурта, различные пищевкусовые продукты, ароматизаторы и пищевые добавки . Йогурты в зависимости от использования вкусовых добавок подразделяются на: фруктовый или овощной йогурт и ароматизированный йогурт.



Йогурт хорошо утоляет жажду. При употреблении этого кисломолочного продукта быстро наступает чувство сытости. Йогурт, благодаря отличным вкусовым качествам, стал любимым лакомством для детей и взрослых.

Будьте здоровы!

