



# Тема: МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

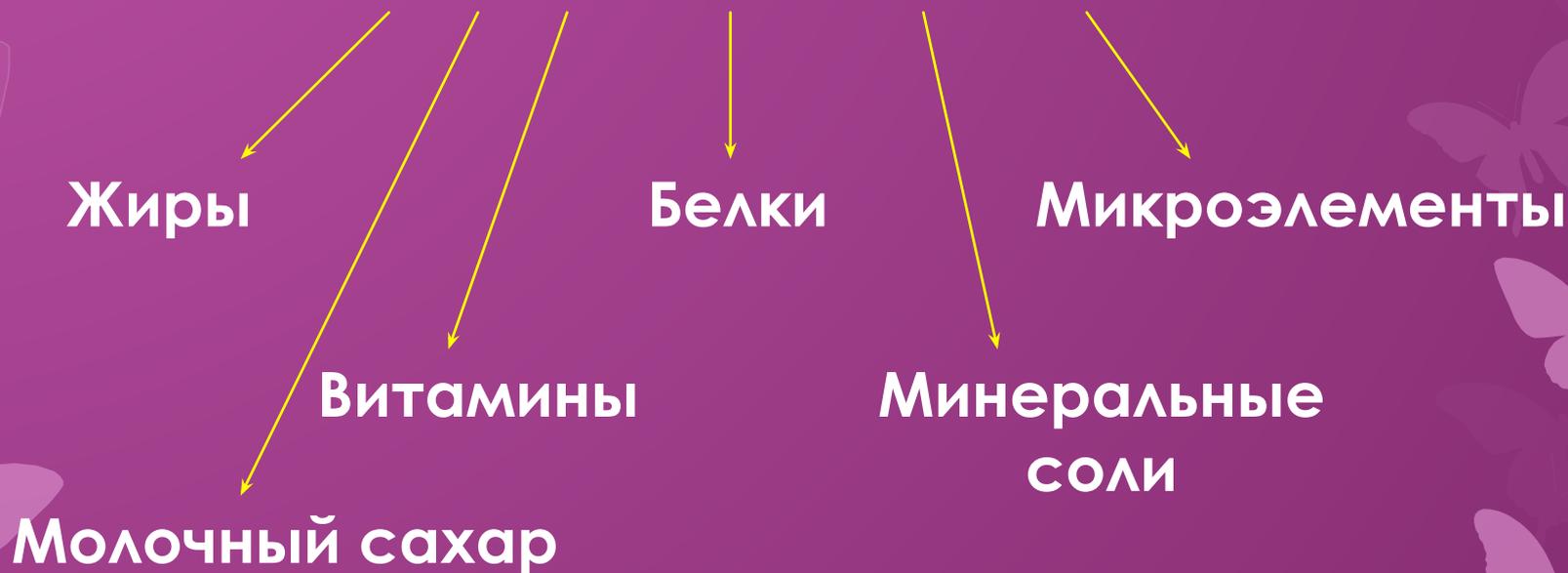
Тиханкова Т. М.

**Молоко** благодаря своим ценным питательным свойствам с древнейших времён играет важную роль в питании людей. По мере развития цивилизации потребление молока и продуктов, производимых из него, непрерывно возрастает.



**Ценность молока объясняется:  
богатством состава и входящими  
в него веществами.**

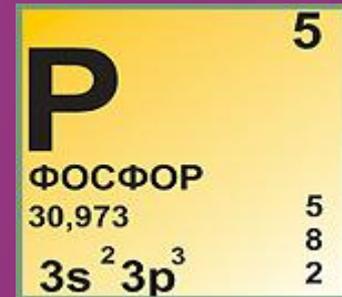
**В молоке содержатся:**





# Минеральные соли молока представлены солями:

- Кальция
- Фосфора
- Магния
- Натрия
- Железа и др.



# Молочные белки СОСТОЯТ ИЗ:



и содержат полный набор  
незаменимых аминокислот  
в требуемых  
человеческому организму  
соотношениях.

# Молочный жир содержит:

```
graph TD; A[Молочный жир содержит:] --> B[Низкомолекулярные жирные кислоты]; A --> C[Полиненасыщенные жирные кислоты]; B --> D[Редко встречаются в других пищевых жирах]; C --> E[Представляют ценность, т.к. не могут синтезироваться в человеческом организме];
```

**Низкомолекулярные  
жирные кислоты**

**Редко встречаются в других  
пищевых жирах**

**Полиненасыщенные  
жирные кислоты**

**Представляют  
ценность, т.к. не могут  
синтезироваться в  
человеческом  
организме**

# В молоке содержатся:

```
graph TD; A[В молоке содержатся:] --> B[Молочный сахар- ЛАКТОЗА]; A --> C[МИКРОЭЛЕМЕНТЫ:]; A --> D[ВИТАМИНЫ:];
```

Молочный сахар-  
**ЛАКТОЗА**  
(существенный источник энергии для организма)

## МИКРОЭЛЕМЕНТЫ:

- Кобальт
- Медь
- Цинк
- Марганец
- Молибден и др.

## ВИТАМИНЫ:

- А
- D
- К
- В1
- В2
- В12
- РР
- С
- Н

**В МОЛОКЕ МНОГО ВОДЫ. Это объясняется самым главным назначением молока-питать новорождённый организм, которому необходима вода, без неё, как известно, невозможен в организме ни один физиологический процесс.**



Наибольшее значение в промышленном производстве молочных продуктов у нас имеет коровье МОЛОКО.



Молоко, являясь само по себе прекрасным продуктом питания, служит сырьём для приготовления множества различных молочных продуктов, употребляемых в пищу непосредственно или применяемых в кулинарии.



Большим спросом пользуются в нашей стране **СЛИВОЧНОЕ МАСЛО И СЫРЫ**. Для кулинарных целей и изготовления самых различных видов пищи молочная промышленность выпускает топленое масло, представляющее собой фактически **ЧИСТЫЙ МОЛОЧНЫЙ ЖИР**.





**Пищевая ценность сыров обусловлена содержанием в них большого количества легкоусвояемых белков. Ассортимент сыров формируется с учётом национальных особенностей населения.**



Цельномолочные продукты объединяют большой ассортимент самых различных продуктов. К цельномолочным продуктам относятся молоко, сливки, сметана, кисломолочные напитки, творог и сырково-творожные изделия. Наибольшее значение имеют питьевое молоко, кисломолочные продукты и творог.





Продукты детского питания на основе молока имеют важное значение для кормления детей раннего возраста, особенно при отсутствии у матерей собственного молока.

## Молочные консервы-концентрат молока.



**Из молока** можно  
приготовить много вкусных и  
полезных продуктов.



**Систематическое употребление  
питьевого молока, кисломолочных  
напитков необходимо для правильного  
питания. Эти продукты справедливо  
называют напитками здоровья!**

