

## 10 мифов о молоке и молочной продукции



Молоко – это, наверное, самый известный продукт, вокруг которого бушуют нескончаемые страсти по поводу его вредности и полезности. Этот продукт оброс таким количеством мифов, что уже даже не знаешь, что из этого правда, а что просто очередные домыслы. Давайте рассмотрим самые популярные из них.

**МИФ 1. Самые полезные молочные продукты имеют короткий срок годности.** Многие считают, что «хорошее» молоко – то, которое портится через 5 дней. Но задумывались ли вы, почему оно портится? Верно, под воздействием различных бактерий. Они попадают в молоко при дойке коровы, во время транспортировки,

фильтрации и прочих технических процессах.

Получается, что чем выше качество сырья, которое принимает завод с фермы, чем чище оборудование, чем современнее условия розлива, чем лучше упаковка и условия хранения – тем меньше бактерий в готовом продукте. А значит, и храниться он может не 5 дней, а до 2 недель.

**Миф № 2: В растительном молоке столько же витаминов, сколько и в коровьем.** Соевое молоко по своему составу наиболее близко коровьему: в нем содержится столько же белка. Но в других видах этого продукта белка содержится мало или его нет совсем.

Так, в 250 мл миндального и кокосового молока содержится 4 г белка (тогда как в коровьем — около 9 г). Показатели витаминов и минералов тоже отличаются. В 100 г цельного молока приблизительно 120 мг кальция, а в кокосовом — всего 16 мг.

С другой стороны, в растительных видах молока тоже есть полезные элементы, в каждом преобладают те или иные. Поэтому для полноценного питания стоит чередовать разные виды продукта.

**МИФ 3. При непереносимости лактозы нельзя употреблять кисломолочную продукцию.** Людям, страдающим частичной непереносимостью лактозы или лактазной недостаточностью, врачи рекомендуют заменить молоко на кисломолочные продукты – например, йогурт. Это необходимо для того, чтобы организм получал белок и кальций в пределах установленной нормы.

Йогурт можно употреблять даже с диагностированной лактазной недостаточностью, при этом человек не будет испытывать характерных симптомов – боли в животе, вздутия, диареи – так как йогуртные культуры обладают лактазной активностью и помогают усваивать лактозу.

**МИФ 4. От жирных молочных продуктов полнеют.** Если бы все было так легко! Чтобы набрать вес нужно на постоянной основе перебирать калорий, то есть получать больше энергии, чем тратить. Жиры – необходимые элементы в рационе здорового человека, и они не являются причиной избыточного веса напрямую. Если вы уберете из рациона жир, он заменяется чем-то другим, в большинстве случаев простыми углеводами – сахаром.



Но если ваше питание сбалансированное, в том числе с содержанием молочных продуктов средней жирности (питьевые кисломолочные продукты и молоко – 3,2%, творог – 5%), вы почувствуете насыщение и будете реже прибегать к перекусам в течение дня.

**МИФ 5. Коров лечат антибиотиками, которые впоследствии остаются в молоке.** Заболевших коров и правда лечат антибиотиками, но их содержат всегда отдельно от основного стада, доят отдельно, а после дойки система тщательно моется, и молоко утилизируется, чтобы антибиотики не попали в партию для поставки на завод. Введение выздоровевших коров в основное

стадо происходит через 2-3 месяца – после вывода лекарств из крови с обязательным контролем наличия антибиотиков в их молоке.

При приемке молока-сырья на заводе проводится тест каждой партии на антибиотики, и этот показатель не должен превышать 0, иначе молоко отправляется обратно на ферму.

**МИФ 6. Фруктовые наполнители в йогуртах – это химия.** Так называемый фруктово-ягодный наполнитель – это не что иное как «варенье». Фрукты и ягоды поступают на заводы компаний, специализирующихся на производстве пюре и соков, где они моются, калибруются, измельчаются до необходимой консистенции, в них добавляется сахар. Они проходят термическую обработку и фасуются в специальные герметичные контейнеры. В таком виде фруктовые наполнители поступают на заводы по производству молочной продукции. На этапе фасовки они смешиваются с готовым продуктом (творогом, йогуртом).

**МИФ № 7. Детям нужно много молока.** Малышам рекомендовано выпивать 2 чашки молока



в день, детям от 4 до 8 лет — 2,5 чашки, а подросткам — 3. Но нужно учесть, что 1 чашка молока приравнивается к 1 чашке йогурта или 42,5 г сыра. Так что дети не должны пить молоко в течение всего дня, их рацион питания может быть разнообразнее.

**МИФ 8. В молоке длительного хранения нет никаких полезных веществ.** Молоко длительного хранения (до полугода) – это ультрапастеризованное молоко, которое хранится так долго благодаря особой термической обработке и упаковке. Это современный и наиболее щадящий способ обработки молока. Его нагревают до 135-137 °С, и тут же охлаждают до

4-5 °С. Это позволяет уничтожить бактерии полностью, но полезные вещества в молоке сохраняются, поскольку термическая обработка длится всего 2-4 секунды. Такое молоко содержит меньше витаминов, чем пастеризованное, однако белка и кальция вы получите столько же.

**МИФ 9. В молочных и кисломолочных продуктах содержатся вредные красители и различные добавки с индексом «Е».** Наличие добавок с индексом «Е» в составе продукта не означает, что в нем содержится что-то ненатуральное или вредное для организма. E100-E1999 – это всего лишь европейская классификация различных добавок, разбитых на группы в зависимости от функций. Многие из этих добавок вполне натуральны. Даже в самом обычном яблоке три вида «Е»: E260 – уксусная кислота, E270 – молочная кислота и, конечно, E296 – яблочная кислота. E330 – лимонная кислота; E440, E412 – стабилизаторы, получаемые из кожуры апельсина, яблочной выжимки и семян индийского дерева гуар.

Абсолютно натурального происхождения и некоторые красители – свекольный сок, экстракт кожуры винограда, экстракт паприки и т.д. Они полезны для организма, правда, их содержание в составе продукта, как правило, невелико.

Запрещенными в Беларуси пищевыми добавками являются: E103, E106, E111, E121, E123, E126, E130, E181, E216, E217, E240, E924, E924a. Всегда внимательно читайте этикетку, чтобы разобраться, какие именно ингредиенты входят в тот или иной продукт, только тогда вы сможете оценить его состав.

**МИФ 10. Взрослым молоко не нужно – оно нужно только детям.** Молочные продукты важны для человека в любом возрасте – в них содержатся необходимые для организма пищевые вещества: белки, жиры, углеводы, витамины и минералы. Полный отказ от молочных продуктов может привести к недостаточному поступлению в организм кальция, что приводит к развитию остеопороза.

Помощник врача-гигиениста отдела  
общественного здоровья  
Яцкевич Наталья Петровна