

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