



## Молоко и молочные продукты

Молоко - продукт нормальной физиологической секреции молочных желез коров, коз, верблюдиц и других млекопитающих.

Молоко и молочные продукты относятся к продуктам с высокими показателями пищевой ценности: содержат значительное количество незаменимых нутриентов, обладают высокой переваримостью и усвояемостью. В питании молоко и молочные продукты являются основными источниками животного белка (незаменимых аминокислот).

В одной чашке молока содержится:

- 8 г качественного белка с полным аминокислотным составом;
- 8 г жира;
- 13 г углеводов;
- 146 калорий;
- кальций - 276 мг (28% дневной нормы);
- витамин Д - 24% дневной нормы;
- витамин В2 (рибофлавин) - 26% дневной нормы;
- витамин В12 - 18% дневной нормы;
- калий - 10% дневной нормы;
- фосфор - 22% дневной нормы;
- витамин А, витамин В1 и В6, селен, цинк и магний.

Это львиная доля того, что необходимо для здоровья человека.

Употребление молока и молочных продуктов ненадлежащего качества может стать причиной возникновения целого ряда заболеваний. В первую очередь – острых кишечных инфекций, так как молоко и молочные продукты относятся к скоропортящейся продукции и являются благоприятной средой для быстрого размножения болезнетворных микроорганизмов.

Не исключена передача таких тяжелых инфекций, как туберкулез, бруцеллез, ящур. Для профилактики этих заболеваний не рекомендуется употреблять сырое молоко и продукты из него приготовленные в пищу.

В целях профилактики заболеваний, передающихся через молочные продукты, необходимо:

- покупать молоко и молокопродукты в установленных местах, при наличии холодильного оборудования, информации о продукте;

- не покупать молоко и молокопродукты у частных лиц, торгующих в неустановленных местах без ветеринарно-санитарных документов;
- соблюдать технологию приготовления и условия хранения (обычно при температуре +2...+6°C) молочных продуктов.

Самые безопасные молочные продукты для питания – в промышленной упаковке. Производитель молока на этикетке обязан сообщать о себе всю необходимую информацию, включая телефон и электронную почту.

При покупке молока в упаковке, прежде всего, обратите внимание на ее внешний вид. Упаковка не должна быть вздутой или поврежденной, а тем более открытой. Форма упаковки также может быть разной. Полиэтиленовые мешки дешевые, но легко проливаются, не всегда могут обеспечить надлежащее хранение молока. Стеклобутылки лучше сохраняют качество, но тяжелы и неудобны при транспортировке. Идеально подойдет многослойная картонная тара с внутренним покрытием из фольги. При правильном вскрытии упаковки (по линии надреза) она защитит молоко от проникновения извне бактерий.

Вскрытая упаковка должна храниться в соответствии с условиями, указанными на этикетке – обычно не более 72 часов при температуре от +2 до +6°C. Даже если молоко не изменилось во вкусе и запахе употреблять его после истечения этих сроков опасно.

Кроме того, наименование продукции, изготовленной с использованием заменителей молочного жира (с замещением в количестве не более 50%), должно начинаться со слов – «Молокосодержащий продукт с заменителем молочного жира». На потребительской упаковке обязательно указывается информация о наличии в продукте растительных масел.

### **Рекомендации по употреблению:**

Молоко и молочные продукты – продукты ежедневного потребления.

Взрослому здоровому человеку рекомендуется ежедневно 2 стакана молока и жидких кисломолочных продуктов, ломтик сыра (20г), порция сливочного масла (12г) и 30 г творога (одна стандартная пачка в неделю).

