

Что полезно знать при выборе молока?



Молоко – продукт, сопровождающий нас с первых дней жизни. Молоко и молочные продукты обладают высокой пищевой ценностью, являются источником белка, жиров, витаминов и минералов (кальция и фосфора). Как правильно выбрать молоко? В первую очередь, следует внимательно читать этикетку, где должно быть указано, какое именно молоко предлагается покупателю.

Цельное молоко – самое натуральное, которое может быть произведено в заводских условиях. Дело в том, что каждая корова дает различное по жирности молоко в зависимости от времени года, породы, корма. Для стандартизации это молоко превращают в однородную массу (гомогенизируют). Обычно, цельное молоко не поставляют в магазины, а перерабатывают в нормализованное молоко. После гомогенизации молоко отделяют (сепарируют) от жира. Чтобы привести продукт к заданной жирности, обезжиренное молоко смешивают со сливками или с цельным молоком. Полученный продукт называется Нормализованным молоком.

Восстановленное молоко получают из сухого молока. По калорийности такое молоко не отличается от нормализованного, но большая часть питательных веществ в нем уже отсутствует.

Выбор жирности молока – дело покупателя. В магазинах можно найти молоко различной жирности, от 0,5% до 6%. Обезжиренное молоко содержит все те же полезные вещества и минералы, но жирорастворимых витаминов (А и D) в нем почти нет. Поэтому обезжиренное молоко не следует давать детям, а вот людям, придерживающимся диеты, оно придется кстати.

Любое молоко обязательно проходит тепловую обработку. Даже в том случае, когда в продаже имеется натуральное цельное молоко, прямо «из-под коровы», продавец обязан уведомить покупателя о необходимости подвергнуть молоко кипячению. В производстве применяют различные режимы тепловой обработки:

Пастеризация – основной метод обработки для уничтожения живых форм микроорганизмов, ответственных за быструю порчу молока. Ее проводят при различных температурных режимах (от 63° до 90° С) в течение нескольких минут. При этом полезные молочные микроорганизмы сохраняются.

Ультрапастеризация – это нагревание молока до 125-135°С в течении нескольких секунд. Это позволяет существенно продлить сроки хранения и сохранить полезные свойства молока.

Стерилизованное молоко получают путем тепловой обработки при нагревании свыше 100°С в течение 20-30 минут. В данном случае гибнут все микроорганизмы, в том числе и полезные, однако, храниться такое молоко в запечатанном состоянии может до полугода.

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. Стекло лучше сохраняет 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.



Для увеличения объема продукции молоко могут разбавлять водой. Проверить это легко: к одной части молока добавьте две части спирта и взбалтывайте 1 минуту. Затем вылейте полученную смесь на тарелку или блюдце. Быстрое образование хлопьев (5-7 секунд) указывает на высокое качество молока. Чем дольше образуются хлопья, тем больше воды было добавлено. Есть и другой способ: налейте в стакан с теплой водой небольшое количество молока. Качественное молоко соберется в верхней части стакана белым сгустком. Разбавленное молоко полностью растворится в воде, окрасив ее в белый цвет. Если влить молоко быстро, то качественное молоко сначала опустится на дно стакана, а затем медленно растворится, а разведенное водой сразу же окрасит воду.

Наличие крахмала или муки, которые добавляют в молоко для придания густоты, можно быстро определить, добавив в небольшое количество молока несколько капель спиртового раствора йода. Окрашивание молока в синий цвет покажет присутствие в молоке крахмала.

Для увеличения сроков хранения недобросовестные производители добавляют в молоко соду, аммиак или кислоты (салициловую, борную). Проверить молоко на кислотность можно при помощи лакмусовых бумажек, которые легко приобрести в аптеке. Если в молоке есть избыток щелочи, например, от примеси соды, то лакмусовая бумажка сильно синееет. В случае если в молоко подмешана кислота, то лакмусовая бумажка, окрашивается в яркий красный цвет.

Выбирайте молоко с умом!



