



з д о р о в њ е и к р а с о т а

ДИЕТА

на кефире
и
простокваше



Юлия Улыбина

Диета на кефире и простокваше

«РИПОЛ Классик»

2007

Улыбина Ю. Н.

Диета на кефире и простокваше / Ю. Н. Улыбина — «РИПОЛ
Классик», 2007

ISBN 978-5-425-01829-8

Кефир и простокваша, казалось бы, – самые обычные кисломолочные продукты. Но все ли о них известно? Например, знаете ли вы, что без кефира и простокваши немыслима почти ни одна диета, а что употребление в пищу кисломолочных продуктов – один из самых эффективных методов очищения и оздоровления организма? Из этой книги вы узнаете о замечательных свойствах кефира и простокваши.

ISBN 978-5-425-01829-8

© Улыбина Ю. Н., 2007
© РИПОЛ Классик, 2007

Содержание

Введение	5
1. Молоко и молочные продукты	6
Переработка молока на молочных заводах	7
Виды молока	8
Характеристика молока различных животных	9
Сливки	10
2. Кисломолочные продукты	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Юлия Николаевна Улыбина

Диета на кефире и простокваше

Введение

Молоко – поистине чудесный продукт, даруемый нам самой природой. В нем содержатся все вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности человеческого организма.

Молоко с древних времен справедливо считается на Земле одним из чудес. За высокую пищевую ценность его нарекли белой кровью, эликсиром жизни, кладовой здоровья и соком жизни. Молоко образуется из тех веществ, которые попадают в молочную железу вместе с кровью. Из составных частей крови матери создается нечто новое, необходимое для поддержания только что возникшей жизни. Поэтому физиологически молоко предназначено удовлетворить все потребности человеческого организма.

В молоке выявлено свыше 200 полезных элементов: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, органические кислоты, ферменты и гормоны.

Молочные жиры являются основой для синтеза синовиальной жидкости, обеспечивающей нормальную смазку суставных поверхностей, а также способствуют регулярному опорожнению кишечника. Кроме того, молочные жиры содержат ряд биологически ценных жирных кислот и богаты жирорастворимыми витаминами А и D. Молоко содержит и ценные для организма жироподобные вещества – такие, как лецитин, холестерол и т. д.

Особую ценность представляют белки молока, которые содержат все незаменимые аминокислоты (усваиваются на 96 %), полноценный молочный жир (усваивается на 95 %), молочный сахар, оказывающий благотворное влияние на пищеварительную систему (усваивается на 98 %). Молоко богато макро- и микроэлементами, участвующими в формировании костной ткани, восстановлении крови и т. д. Особенно много в молоке солей кальция и фосфора, находящихся в легкоусвояемой форме и хорошо сбалансированных. Наличие ферментов и гормонов повышает ценность молока как продукта питания. Оно используется в детском питании и как диетический и лечебный продукт при анемии, туберкулезе, гастрите, отравлениях, заболеваниях печени, почек, желудочно-кишечного тракта, а также как защитный фактор для работающих на предприятиях с вредными для здоровья условиями труда.

Неудивительно, что почти всем известно о том, что употребление молока необходимо для поддержания красоты и здоровья. Оно необходимо для питания человека в течение всей его жизни, особенно для детей, пожилых людей и больных. Особенно полезны кисломолочные продукты – такие, как кефир и простокваша.

Кисломолочная продукция всегда составляла важную часть человеческого рациона. Традиционными отечественными продуктами были и остаются сметана, ряженка, простокваша и один из самых популярных кисломолочных продуктов – кефир. На родине кефира – Северном Кавказе – местные жители называют этот целебный напиток даром небес. Долгое время его рецепт хранился в строгом секрете, тем не менее технология изготовления кефира более 100 лет назад проникла в Россию.

Значительно лучше, чем молоко, переваривается и усваивается приготовленная из него простокваша.

1. Молоко и молочные продукты

Преимущественно мы употребляем коровье молоко, обработанное на молочных заводах, где обеспечивается доброкачественность этого продукта.

Коровье молоко – продукт секреции молочной железы коровы. Оно представляет собой жидкость белого цвета с желтоватым оттенком и приятным специфическим, слегка сладковатым вкусом.

Молоко синтезируется в молочной железе в результате глубоких изменений элементов кормов в организме животного. Молочная железа (вымя) коровы состоит из клеток, снабженных нервами, сетью кровеносных и лимфатических сосудов, которые доставляют вещества, участвующие в образовании молока. Клетки формируют альвеолы – небольшие пузырьки, в которых находится образовавшееся молоко.

Альвеолы связаны в дольки и переходят друг в друга посредством тонких канальцев, ведущих в особую полость, называемую цистерной, где и собирается молоко. Вымя коровы разделено на две части продольной пластичной перегородкой. В каждой такой части находится по две молочные железы (передняя и задняя). Таким образом, вымя имеет четыре молочные цистерны, совмещенные с сосками, через которые выдаивается молоко.

Физиологический процесс образования молока очень сложен, и во многом еще недостаточно изучен. Установлено, что основные компоненты молока синтезируются в молочной железе из веществ, приносимых кровью.

Только незначительное количество веществ (минеральные элементы, витамины, ферменты, гормоны, иммунные тела) попадает в молоко из крови без трансформации.

Непосредственно в пищу и для переработки используют главным образом коровье молоко, реже – кобылье, козье, овечье и олень.

Переработка молока на молочных заводах

Цивилизация вносит современные коррективы в культуру употребления молока. Проблема доставки молока к потребителю и его хранения привели к появлению различных способов обработки продукта – термической или ультразвуковой стерилизации и пастеризации.

В том случае, если диета содержит менее 1200 ккал, обязательно следует употреблять искусственные витамины и минеральные вещества.

Обработка необходима для предотвращения быстрого развития попавших в молоко микроорганизмов и увеличения сроков хранения первоначального качества. Выдоенное молоко сначала фильтруют и охлаждают, а затем направляют на молочные заводы, где оно подвергается проверке на качество, после чего подвергают очистке, нормализуют, пастеризуют (или стерилизуют) гомогенизируют, охлаждают и упаковывают.

Очищают молоко на центробежных очистителях или фильтрацией под давлением для удаления примесей.

Нормализация молока представляет собой снижение или повышение содержания в нем жира либо сухих обезжиренных веществ. Молоко жирностью выше 3,2 % нормализуют пропуская через сепараторы-нормализаторы или смешиванием с цельным молоком, содержащим не менее 3,2 % жира.

Для того чтобы молоко дольше хранилось, при изменении качества его пастеризуют.

Пастеризованное молоко получают путем нормализации исходного молока по содержанию жира и последующей тепловой обработки с целью бактериального обезвреживания. Тепловая обработка – пастеризация – проводится при температуре 75–85 °С с выдержкой 15–20 сек.

В зависимости от того, какое оборудование имеется в наличии на молочных заводах, пастеризация бывает моментальной, кратковременной или длительной.

Моментальную пастеризацию проводят в течение нескольких секунд без выдержки при температуре 85–90 °С, кратковременную – при 75–76 °С с выдержкой 15–20 сек., длительную – при 65 °С с выдержкой 30 мин.

Наиболее широко применяется метод кратковременной пастеризации.

Гомогенизация представляет собой интенсивную механическую обработку молока с целью раздробления жировых шариков на более мелкие.

Затем молоко быстро охлаждают до температуры не выше 4–6 °С и разливают.

Молоко также стерилизуют. Такое молоко подлежит к более длительному хранению. Иногда молоко активизируют, то есть стерилизуют посредством ультрафиолетового и инфракрасного излучения.

Виды молока

Для непосредственного употребления в пищу используют пастеризованное или стерилизованное молоко.

Французский ученый Луи Пастер обнаружил, что брожение, в частности молока, происходит под действием микроорганизмов: молочнокислых бактерий, стрептококков, палочек и дрожжей.

Выделяют несколько видов пастеризованного молока:

- цельным считается нормализованное или восстановленное молоко с определенным содержанием жира – 3,2 % и 2,5 %;
- восстановленным называется молоко, приготовленное полностью или частично из молочных консервов. Чтобы получить восстановленное молоко, сухое цельное молоко растворяют в теплой воде и выдерживают не менее 3–4 ч для предельного набухания белков, устранения водянисто вкуса, а также для получения нормальной плотности и вязкости. Затем смесь очищают, гомогенизируют, пастеризуют, охлаждают и разливают;
- молоко повышенной жирности готовят из нормализованного молока с жирностью 6 %, подвергнутого гомогенизации;
- топленым называется молоко, содержащее не менее 6 % жира и подвергнутое гомогенизации и пастеризации при температуре не ниже 95 °С, а также выдержке в течение 3–4 ч;
- белковое молоко содержит повышенное количество сухих обезжиренных элементов. Его производят из молока, нормализованного по содержанию жира, с добавлением сухого или сгущенного молока;
- витаминизированное молоко делают из цельного или нежирного молока, обогащенного витаминами А, С, D₂;
- нежирное молоко – это пастеризованная часть молока, получаемая сепарированием и содержащая не более 0,05 % жира.

Стерилизованное молоко по вкусу, запаху и цвету сходно с топленым. Выпускается в бутылках (с содержанием жира 3,2 %) и в пакетах (с содержанием жира 2,5 и 3,5 %). Некоторые врачи-диетологи полагают, что стерилизованное молоко приносит вред, так как денатурированный молочный белок и молочный кальций после стерилизации создают проблемы, с которыми приходится бороться потом. Поскольку негативный эффект не проявляется сразу, его проявление обычно не связывают с употреблением стерилизованного молока.

Характеристика молока различных животных

Наряду с коровьим, в рацион человека иногда входит молоко других животных:

- овечье молоко по сравнению с коровьим богаче жиром и белком и характеризуется более высокими кислотностью и плотностью;

- козье молоко по составу сходно с коровьим, но, в отличие от него, богато альбумином. Из-за недостатка красящих веществ оно бледнее, но содержит больше витамина С. Его используют его в смеси с овечьим молоком для производства сыра;

- молоко кобылиц представляет собой белую с голубоватым оттенком жидкость со сладковатым вкусом. Оно обладает бактерицидными свойствами и используется для приготовления кумыса;

С точки зрения Аюрведы употребление стерилизованного молока ведет к инертности и болезненности.

- оленьё молоко характеризуется густой консистенцией. По густоте оно напоминает сливки, поэтому перед употреблением его обычно разбавляют.

Сливки

Сливки – это жировая часть молока, которая получается сепарированием и отличается от молока большим содержанием жира, благодаря чему обладает высокой питательностью.

Для непосредственного употребления используют пастеризованные сливки, которые делают из свежего молока. Получают сливки на сепараторах-сливкоотделителях. Молоко очищают от механических примесей, нагревают до 35–40 °С, после чего направляют в сепаратор-сливкоотделитель.

Полученные сливки нормализуют в зависимости от их вида и пастеризуют при высокой температуре для очистки от бактерий и придания им более выраженного аромата. Затем сливки разливают и охлаждают.

Молочные консервы являются хорошими заменителями свежего молока, так как при их изготовлении используется 100 % сухих веществ молока.

Сливки имеют слегка сладковатый вкус, однородную консистенцию и белый цвет с кремовым оттенком.

Содержание жира в зависимости от вида сливок бывает не менее 10, 20 и 35 %. Температура сливок при выпуске с предприятия – не выше 8 °С. Расфасовывают сливки в бутылки и пакеты емкостью 0,25 и 0,5 л.

2. Кисломолочные продукты

Большое значение в молочном питании занимают кисломолочные напитки, рецепты изготовления которых имеют многовековую историю. Народы Закавказья, Греции, Рима, Индии уже в древности употребляли кисломолочные продукты наподобие простокваши из коровьего молока.

В России были известны простокваша и варенец, в Армении и Грузии – мацони, в Туркмении – чал, в северо-восточной Азии – курунга, на северном Кавказе – айран и кефир, в Башкирии, Казахстане, Татарии – кумыс, на Украине – ряженка, в Египте – лебен, в Болгарии, Греции, Турции – йогурт, в Норвегии – погребное молоко.

Первый кефир был произведен в России в начале XX века.

Кисломолочные продукты – это продукты, вырабатываемые сквашиванием молока или сливок чистыми культурами молочнокислых бактерий с добавлением или без добавления дрожжей или уксуснокислых бактерий. Некоторые кисломолочные продукты получают в результате только молочнокислого брожения, при этом образуется достаточно плотный однородный сгусток с выраженным кисломолочным вкусом. Другие же продукты получают в результате смешенного молочнокислого и спиртового брожения.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.