

Автор: Анна Лобан, инструктор-валеолог отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Молоко — популярный продукт животного происхождения. Его употребляют в пищу отдельно, а также используют для производства множества молочных и кисломолочных продуктов. Молоко, которое можно купить в магазине, различается происхождением, способом термообработки, жирностью и сроками хранения.

□

□

□□□ Какие виды молока самые популярные

В традиционном смысле молоко — продукт животного происхождения, хотя сейчас известно много растительных вариантов: кокосовое, соевое, миндальное и другие виды.

Самое популярное — **коровье молоко**. Это источник высококачественного белка, кальция, витаминов группы В и разных минералов. Многие люди плохо усваивают лактозу — тип сахара в коровьем молоке, поэтому для них выпускают безлактозное коровье молоко. Оно содержит те же питательные вещества, что и обычный продукт, за исключением лактозы.

Козье молоко считается гипоаллергенным, оно особенно рекомендовано детям, пожилым людям и тем, кому нужно восстановиться после тяжёлых заболеваний.

Частицы жира в нём очень мелкие, поэтому козье молоко хорошо усваивается. Кальция оно содержит даже больше, чем коровье, а лактозы — меньше. В его составе много калия, витаминов А и С.

Кобылье молоко тоже усваивается лучше коровьего благодаря более сбалансированному аминокислотному составу. Оно отличается и внешне — имеет лёгкий голубоватый оттенок. В кобыльем молоке наполовину меньше жира и белка, чем в коровьем, но в полтора раза больше лактозы, а также высокое содержание витамина С.

В **овечьем молоке** содержится в два раза больше белка, чем в коровьем. Оно богато кальцием, фосфором, цинком, витаминами Е, D и группы В. Также овечье молоко помогает снизить уровень холестерина, стабилизировать артериальное давление и укрепить кости.

▣ Какой жирности бывает молоко

Чем выше жирность молока, тем оно вкуснее и питательнее. Если жир отстаивается и всплывает, на поверхности образуется слой сливок. Жирность сырого молока может различаться в зависимости от породы и возраста коровы, качества её питания и даже времени года — летом процент жира в молоке выше.

Стандартный показатель жирности — 3%, потому что такой процент естественного жира обычно содержится в молоке сразу после дойки коровы. Если жирность остаётся неизменной, продукт называют цельным. Молоко, которое готовят на предприятии, сначала сепарируют — отделяют сливки и получают обезжиренный вариант. Потом его снова обогащают сливками до нужной степени жирности или оставляют обезжиренным — для людей с непереносимостью коровьего белка и тех, кто соблюдает строгую диету.

Состав обезжиренного и цельного молока по всем основным полезным компонентам почти не меняется: количество углеводов, белков и кальция различается незначительно. Обезжиренное молоко остаётся полезным, просто имеет не такой насыщенный вкус, как цельное.

Какие виды термообработки используют для молока

▢ **Сырое молоко** — продукт, который получают сразу после дойки коровы. В таком виде употреблять его небезопасно — в нём могут быть болезнетворные микроорганизмы и вирусы. Чтобы молоко дольше хранилось и было безопасным для здоровья человека, его подвергают термообработке.

▢ **Кипячение** — самый старый и традиционный домашний метод термообработки молока. За две-три минуты кипячения погибает большинство патогенных микроорганизмов и вирусов, но при этом частично разрушается молочный белок, ряд важных витаминов и других полезных веществ. Кипячение не сделает полностью безопасным молоко сомнительного качества — некоторые виды бактерий всё же выживают.

На молочных предприятиях обычно используют технологические методы термической обработки молока: пастеризацию, стерилизацию или ультрапастеризацию.

При **пастеризации молока** постепенно нагревают и выдерживают при температуре 75–95 °C от нескольких секунд до десятков минут — за это время уничтожается патогенная микрофлора, но остаются споры грибков, которые вызывают скисание. Пастеризованное молоко должно оставаться охлаждённым от розлива в упаковку до выкладки на «холодную полку» в магазине. Если на каком-то этапе температурный режим был нарушен, продукт может скиснуть в пакете.

Стерилизованное молоко проходит тепловую обработку при температуре 125–145 °C около 20 минут и становится промышленно стерильным — в нём не остаётся никаких бактерий и микрофлоры. Оно может долго храниться в закрытой упаковке при комнатной температуре, но почти не содержит полезных веществ.

Ультрапастеризация — самый щадящий и современный метод термообработки. Молоко быстро нагревают и выдерживают при температуре 137 °C в течение четырёх секунд, затем резко охлаждают до комнатной температуры. Погибают все вредные микроорганизмы и их споры, но полезные витамины и микроэлементы сохраняются. В закрытой упаковке ультрапастеризованное молоко хранится при комнатной

температуре, поэтому в магазине оно стоит на обычных полках.

Как выбирать молоко в магазине

Нельзя покупать и употреблять продукт с истекшим сроком годности, а также брать упаковки пастеризованного молока с обычной полки — оно должно храниться только в холоде.

При покупке молока нужно проверить целостность и герметичность упаковки — при малейшем проколе внутрь может проникнуть воздух, а с ним и бактерии, которые вызовут скисание. Если пакет, коробка или бутылка липкие и помятые, возможно, их перевозили с нарушениями и повредили в пути.

На упаковке должна быть указана вся необходимая информация о производителе молока, включая телефоны, сайт и электронную почту предприятия. Любой покупатель может проверить в Интернете, есть ли по указанному адресу завод и выпускает ли он питьевое молоко. Если возникают сомнения и вопросы о продукте, можно позвонить на предприятие — специалисты обязаны ответить и предоставить необходимую информацию.