### О ПОЛЬЗЕ КИСЛОМОЛОЧНОЙ ПРОДУКЦИИ

За множество лет применения кисломолочная продукция практически доказала свое оздоровительное влияние на человеческий организм. Отличительной особенностью кисломолочных продуктов является высокая пищевая ценность, а также наличие ряда полезных качеств.

 Все кисломолочные продукты улучшают аппетит, оказывают послабляющее действие, а также выводят радионуклиды, соли тяжелых металлов, токсины и шлаки. Таким образом, кисломолочные продукты улучшают пищеварительные процессы, снижают риск развития инфекционно-воспалительных и аутоиммунных заболеваний кишечника, а также могут применяться для лечения патологий желудочно-кишечного тракта. Все кисломолочные продукты являются ценными источниками витаминов (D, К2) и макроэлементов (кальций, магний, фосфор), которые отвечают за обмен веществ в костной ткани, нормализуют работу иммунной системы, обеспечивают профилактику многих аллергических нарушений. Кисломолочная продукция также содержит большое количество самых различных полезных веществ и усваивается гораздо быстрее, чем простое молоко. Помимо этого, употребление кисломолочных продуктов является идеальным вариантом для людей, страдающих непереносимостью лактозы, а в подростковом и детском возрасте они необходимы для укрепления скелета и костей.

Не лишним будет знать, что в кисломолочных продуктах содержится триптофан, который необходим для образования гормона счастья (серотонина). Употреблять кефир или простоквашу можно ежедневно, тем самым поддерживая баланс микрофлоры и избавляясь от депрессии и плохого настроения.

Кефир — древнейший кисломолочный продукт. Это напиток смешанного брожения – молочнокислого и спиртового. Готовится он на кефирных грибах, симбиозе молочнокислых стрептококков, молочнокислых палочек и дрожжей. Он легко усваивается, быстро дает эффект насыщения, особенно полезен кефир при малокровии и пониженном аппетите. Особенно это касается пожилых людей, у которых процесс пищеварения протекает более вяло, а также после реабилитации тяжелых заболеваний. Поскольку кефир усиливает выведение жидкости из организма, то он полезен людям, имеющим избыточный вес, а также страдающим сахарным диабетом, заболеваниями почек и сердца, сопровождающимися отеками. Ограничить употребление кефира необходимо только людям, страдающим повышенной секрецией желудка.

 Простокваша – скисшее естественным путем молоко. Она улучшает работу кишечника и устраняет запоры. Получается путем прямого, естественного сквашивания. К молоку, прошедшему специальную обработку, добавляется закваска. Существуют также простокваши с разными фруктовыми и ягодными наполнителями.

 Ряженка – это разновидность простокваши. Ее готовят из жирного молока путем длительной температурной обработки. Она обладает кисловатым вкусом и кремовым цветом. Ряженка хорошо усваивается, содержит целебный набор витаминов, минералов. Один стакан такого напитка способен наполнить организм четвертью суточной нормы кальция. Противопоказана ряженка при язве желудка.

Йогурт является особенным видом простокваши и диетическим напитком. Качественный йогурт вязкий, однородный по консистенции. В него можно добавлять фруктовые, ягодные, другие ароматические наполнители.

 Творог является самым полезным продуктом благодаря наличию белка, минералов, витаминов и он легко усваивается. Творог пользуется популярностью среди приверженцев диет для похудения, а также людей, страдающих от заболеваний печени, гипертонии и атеросклероза. Творог чудным образом способствует растворению жиров в организме человека. Он укрепляет костную систему, повышает уровень гемоглобина, прекрасно влияет на нервную систему. Продукт полезен для детского и женского организма.

Кисломолочные продукты – крайне полезны для здоровья, что подтверждено многочисленными исследованиями. По мнению ученых, регулярное и разумное потребление (с учётом противопоказаний) не только улучшает функционирование многих систем организма человека, но даже продлевает жизнь.

Материал подготовил помощник врача- гигиениста Кореличского районного ЦГЭ Воронцова Екатерина Михайловна