

Н. А. Онучин

# Кефирный и йогуртовый лечебник



Простой  
и легкий путь  
к здоровью  
и долголетию

Николай Онучин

**Кефирный и йогуртовый  
лечебник. Простой и легкий  
путь к здоровью и долголетию**

«Издательство АСТ»

2010

**Онучин Н. А.**

Кефирный и йогуртовый лечебник. Простой и легкий путь к здоровью и долголетию / Н. А. Онучин — «Издательство АСТ», 2010

Кефир и йогурт обладают уникальными лечебными свойствами, нормализуют микрофлору кишечника, являются важнейшими поставщиками необходимых организму витаминов и микроэлементов. Без кефира и йогурта не обходится ни одна современная диета. Применение кефира и йогурта в питании – это не только прекрасная профилактика самых различных заболеваний, но и один из эффективных методов оздоровления организма.

© Онучин Н. А., 2010

© Издательство АСТ, 2010

## Содержание

Кефир и йогурт имеют свою историю	5
Открытие И. И. Мечникова	9
Лечебно-оздоровительные свойства кефира и йогурта	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Н. А. Онучин**

## **Кефирный и йогуртовый лечебник. Простой и легкий путь к здоровью и долголетию**

### **Кефир и йогурт имеют свою историю**

Пройдет совсем немного времени – может быть, лет десять – пятнадцать, и мы в поисках лечебного средства от простуды, стоматита или депрессии будем отправляться не в аптеку, а в... ближайший молочный магазин – за определенным видом кефира, ряженки или йогурта. Как полагают японские ученые, уже в начале XXI века использование кисломолочных продуктов вытеснит 50 % существующего рынка химических лекарственных препаратов. Сегодня разнообразные кисломолочные напитки можно встретить на прилавках практически каждого магазина, а медики все чаще и чаще рекомендуют их при лечении различных заболеваний желудочно-кишечного тракта, частых простудах, ослаблении иммунной системы.

Кисломолочные продукты имеют свою многовековую историю. Народы Греции и Рима, Индии и Ближнего Востока, Кавказа и Балкан уже в далекой древности употребляли кисломолочные напитки, которые изготавливали из коровьего, овечьего молока или молока других видов животных. Занимаясь разведением скота, люди заметили, что скисшее молоко дольше хранится и имеет приятный, освежающий вкус. Они стали употреблять такое молоко и убедились, что оно оказывает благоприятное действие на человеческий организм.

Древнейшими представителями кисломолочных напитков считаются кумыс и кефир, а наиболее молодыми – йогурт и ацидофилин.

Когда-то очень давно путешественники описывали встречи в пустыне с кочующими арабами, которые питались исключительно свежим и скисшим верблюжьим молоком. Такое скромное питание давало им прекрасное здоровье, хорошую физическую форму и, что самое удивительное, позволяло им жить неопределимо долго. Очевидцы утверждали, что многим из них было уже далеко за сто лет.

В одном из самых старых рукописных лечебников «Прохладный вертоград» указывается, что сквашенное молоко придает организму человека силу и молодость и является эффективным лекарством от лихорадки и противоядием при острых отравлениях.

Много тысячелетий назад буддийские монахи, жившие в Тибете и питавшиеся в основном молоком и хлебом, заметили, что молоко в их глиняных горшках сквашивается по-разному. В сосудах, омытых проточной водой, сквашенное молоко имело один вкус. В сосудах, которые монахи омывали в прудах, молоко становилось другим и имело другой, более приятный, вкус. Но на этом дело не закончилось. Буддийские монахи также заметили, что сквашенное молоко в отличие от обычного, по-другому действует на работу кишечника, печени и поджелудочной железы. Кроме того, в сквашенном молоке появляются гроздеобразные соединения. Так был открыт уникальный тибетский молочный гриб.

В Древнем Египте широко употребляли некую разновидность кислого молока, которое приготавливали из молока буйволиц, коров и коз. Назывался этот продукт «лебен раиб». Весьма интересно, что «лебен раиб», который так любили пить египтяне, был почти идентичен кефиру. Он заквашивался флорой, содержащей 5 бактериальных культур, 3 из которых были молочнокислые, а 2 – дрожжевые. Из-за присутствия последних «лебен раиб» содержал не только молочную кислоту, но и некоторое количество спирта и углекислоты, совсем как кефир.

Единственное, что его отличало от кефира, – он имел густую консистенцию, напоминающую скорее тягучую сметану.

В Индии издавна кислое молоко, как, впрочем, и все молочные изделия, считается пищей «благости». «Благостная» пища, по мнению индийцев, помогает человеку двигаться «от низших ступеней сознания к высшим ступеням», а молоко и его производные благотворно влияют на тонкие структуры мозга. Наверное, именно поэтому в Индии до сих пор ни один обед не обходится без кисломолочных напитков. Индийцы давно заметили, что продукты из закисшего молока несут человеку, употребляющему их, не только здоровье, физическую силу, но также разум и душевную гармонию. В Индии есть поговорка: «Пей кислое молоко – и проживешь долго».

Что же касается Китая, то там подобные кефиру напитки рекомендуются пить особенно женщинам. По мнению китайских врачей, при их употреблении женщина становится нежнее, тоньше и красивее.

В России родиной кефира считается северный склон Кавказского хребта, где у разных племен горцев он существовал под различными названиями: «кяфир», «кэпы», «кхачу», «чыппэ» и др. В аулах горцев кефир приготавливался с незапамятных времен. Он считался не только прекрасным питательным средством, но также и целебным напитком при многих серьезных болезнях, например, чахотке, золотухе, малокровии.

Среди кавказских народов существует много легенд о кефире, его происхождении и распространении. Кефирные грибки раньше называли «кефирными зернами». Они представляли собой комочки различной формы серовато-желтого цвета. Горцы называли эти зерна «пшеном пророка» и приписывали им божественное происхождение. Согласно одной из легенд, «пшено пророка» было собрано с кустов, растущих на склонах гор Кавказа. Кусты эти горцам указал сам пророк Магомед.

У жителей Северного Кавказа издавна существовало строгое правило, согласно которому секрет приготовления кефира запрещалось разглашать иностранцам. Нарушение запрета грозило тем, что кефирные грибки полностью погибнут и кефир выродится. Кефирные грибки не могли быть объектом покупки-продажи, обмена или дарования. Секреты приготовления кефира строго сохранялись в каждой семье и передавались только по наследству. Нарушителям этого обычая грозило суровое наказание. Поэтому иностранцы, которые путешествовали по Кавказу, могли пробовать кефир, но узнать тайну его приготовления были не в состоянии.

Россияне, бывавшие на Кавказе и пробовавшие кефир, отзывались о напитке с большим восторгом. Александр Пушкин высоко ценил вкус и целебные свойства напитка, не похожего ни на молочную водку, ни на хорошо уже известный европейцам кумыс, ни на русскую простоквашу. По свидетельствам очевидцев, дивный, бодрящий напиток весьма жаловал и другой русский поэт и писатель – Михаил Лермонтов.

Постепенно слава кисломолочного продукта с необычными лечебными свойствами распространилась за пределы Кавказа и проникла в Россию и даже в Западную Европу.

Начало массового производства кефира в России связано с почти детективной историей. В начале XX века Всероссийское общество врачей обратилось к хозяину московской молочно-гастрономической фирмы господину Бландову с просьбой наладить в Москве производство кефира. Обе стороны прекрасно понимали, что это не просто трудно, а почти невозможно. С одной стороны, слух о таинственном напитке, который исцеляет многие болезни и продлевает жизнь, проник в Россию уже давно, но, с другой стороны, честолюбивые горцы категорически не хотели ни с кем делиться рецептами приготовления «священного напитка». Бландов хорошо понимал, что от выполнения просьбы Всероссийского общества врачей зависит престиж его фирмы. Поэтому он решил любой ценой добыть тайну приготовления кефира, чтобы наладить его производство. Для этого в район Кисловодска он послал одного из самых опытных своих сотрудников. Этим сотрудником была двадцатилетняя красавица Ирина Сахарова,

которая перед поступлением на работу к Бландову окончила школу молочного хозяйства и хорошо разбиралась в молочном деле.

В окрестностях Кисловодска у Бландова было несколько сыроварен, которыми руководил инженер Васильев. Вот к нему-то и приехала Ирина. Вместе с Васильевым она приступила к выполнению задания. Они решили получить кефирные грибки у одного из основных поставщиков молока на бландовские сыроварни – местного князя Бек-Мирзы Байчарова. Князь и его сын, будучи очарованы красотой Ирины, обещали удовлетворить ее просьбу, но выполнять свое обещание не спешили. Между тем Ирина и Васильев, пытаясь заполучить кефирные грибки у горцев, начали разъезжать по аулам. Однажды, уставшие, они возвращались из одной такой поездки. В пути на них напали всадники в масках... Очнувшись Ирина в незнакомой сакле. Через некоторое время к ней явился сын князя, молодой Бек-Мирза. Извинившись за обычаем горцев красть невест, он предложил Ирине выйти за него замуж. Она категорически отказалась. Между тем управляющий Васильев оповестил полицию, и как раз во время объяснения молодого князя с Ириной в дверь застучали жандармы, которых привел Васильев. Через некоторое время состоялся суд над Бек-Мирзой. Судья пытался помирить князя с Ириной, на что находчивая пленница заявила: «Я могу простить князя, но только при одном условии: пусть князь подарит мне 10 фунтов кефирных грибов». Князю ничего не оставалось, как согласиться. На следующее утро Бек-Мирза прислал Ирине кефирные грибки и вдобавок огромный букет цветов. Имея кефирные грибки, смелая и находчивая девушка еще месяц после этого скрупулезно, по крупницам собирала рецепты изготовления кефира горцами. Возвратившись в Москву, она приступила к изготовлению кефира, и вскоре бутылки с этим чудесным напитком появились в Боткинской больнице. Первое время именно на этих грибках готовили кефир. Объем производства не превышал 1 тонны в сутки и направлялся только в больницы. Проведенные русскими врачами исследования подтвердили славу кефира как одного из молочных целебных средств. Наилучшим образом это мнение выразил ялтинский врач В. Дмитриев: «На кефир нужно смотреть как на лучший из известных до сих пор препаратов, приготовленных из молока». Так или иначе, но с 1909 года в России началось массовое производство кефира. Русские врачи дали кефиру поэтическое название – «Шипучее молоко».

История появления йогурта не менее интересна и обширна, чем история кефира. Хотя йогурт и считается сравнительно молодым кисломолочным напитком, но сведения о его использовании встречаются в глубокой древности.

О создании йогурта есть много историй. В одной из них говорится, что этот продукт изобрели древние турки, желая настроить на мирный лад своих ангелов-хранителей, и называли его «белым кислородом». Каким образом они это делали – история умалчивает. Есть и другая версия: йогурт появился на свет благодаря народам-кочевникам, перевозившим молоко в бурдюках из козьих шкур. Из воздуха в молоко попадали всяческие бактерии, а от движения животных молоко в бурдюках на их спинах постоянно сбивалось и, сквашиваясь на жаре, превращалось в особый продукт, который и был предшественником йогурта.

В Индии йогурт получали путем переливания молока из одного сосуда в другой через грубое домотканое полотно. Некоторые ученые считают, что слово «йогурт» произошло от слова «йога», объясняя свое предположение, что именно йоги первыми стали готовить йогурт и употреблять его в качестве основной пищи.

Вообще популяризации йогурта немало способствовал следующий случай. В 1501 году король Франции Франсуа I тяжело заболел. Многие придворные врачи пророчили ему скорую кончину. Перепробовали все известные лекарства, но ничего не помогало. О болезни короля Франции узнал турецкий султан. Он послал королю своего придворного лекаря. Лекарь прибыл во дворец короля со стадом коз и волшебным рецептом – рецептом приготовления йогурта. После того как Франсуа I в течение нескольких дней регулярно пил йогурт, болезнь отступила.

Так йогурт приобрел славу эффективного лечебного средства. Франсуа I повелел завести во дворце стадо коз, чтобы всегда было свежее молоко для приготовления йогурта.

Родиной современного йогурта считается Балканский полуостров, а точнее, Болгарское царство. Болгары занимались активным разведением овец и заметили, что прокисшее молоко овец сохраняется значительно дольше, чем свежее. Они стали смешивать свежее молоко с закваской из прокисшего и тем самым получили вкусный кисломолочный напиток «йогурт», который широко употребляли в питании.

Похожий продукт был знаком и жителям Кавказа: абхазская простокваша мацони – тот же йогурт.

В России интерес к йогурту появился в начале XX века. И. И. Мечников изучил микрофлору болгарского йогурта и доказал, что кисломолочные бактерии благоприятно влияют на микрофлору и двигательную активность желудочно-кишечного тракта. И. И. Мечников предложил использовать йогурт для лечения и профилактики различных заболеваний.

В начале XX века, по настоянию И. И. Мечникова, из кислого овечьего молока стали производить сыворотку по болгарскому рецепту. Купить ее можно было только в аптеке наряду с другими лекарствами.

В 30-х годах XX века испанец Исаак Карассо, основатель молочной империи «Данон», купил лицензию на производство лактобактерий в Пастеровском институте, где работал И. И. Мечников. С этого времени началось промышленное производство йогурта, и он стал появляться не только в аптеках, но и на прилавках магазинов.



## Открытие И. И. Мечникова

С развитием микробиологии были научно обоснованы диетические, а с открытием антибиотиков и лечебные, свойства кисломолочных продуктов. Огромная заслуга в этом принадлежит великому русскому ученому И. И. Мечникову.

И. И. Мечников положил начало решению важнейших научных задач биологии и медицины. Работы И. И. Мечникова были посвящены проблемам микробиологии, эпидемиологии и иммунологии. Фагоцитарная теория иммунитета И. И. Мечникова получила признание во всем мире, и в 1908 году ученому была присуждена Нобелевская премия за его работы в этой области.

И. И. Мечников активно занимался выяснением причин преждевременного старения организма человека и многих заболеваний. Изучая проблемы долгожительства, уже в начале XX века ученый пришел к выводу, что одной из основных причин преждевременного старения и развития заболеваний является постоянное отравление организма продуктами распада пищи. И. И. Мечников сделал замечательное открытие, обнаружив, что самыми злостными врагами нашего организма являются гнилостные микробы, которые скапливаются в кишечнике. «Отсюда единственный вывод, – писал в своих работах И. И. Мечников, – чем больше изобилует кишечник микробами, тем более становится он источником зла, сокращающим наше существование».

Ученый предположил, что идущее из толстого кишечника хроническое отравление не только ведет к преждевременному старению организма, но и делает эту старость патологической, болезненной и дряблой. Это предположение привело в дальнейшем к появлению теории о самоотравлении организма микробами и продуктами их деятельности. Согласно этой теории, токсины микробов, накапливающихся в толстом кишечнике, при определенных условиях могут попадать в ток крови и таким образом отравлять весь организм.

«Старость – это что-то вроде болезни, а вовсе не природное увядание организма, – говорил И. И. Мечников. – Старость – это засорение и отравление нашего организма гнилостными микробами, населяющими наш кишечник».

Придя к такому выводу, И. И. Мечников начал активно искать средство для борьбы с преждевременным старением. Для дезинфекции и очищения кишечника он пробовал применять самые различные антисептические средства, но положительных результатов это не дало.

Изучая бактериальную микрофлору кишечника, И. И. Мечников обнаружил способность молочнокислых микробов значительно тормозить развитие гнилостных бактерий. Исходя из этого наблюдения, ученый начал искать возможность культивирования молочнокислых микроорганизмов в кишечнике человека для противодействия другим, вредным, микробам.

Изучая демографию долгожительства, И. И. Мечников заметил удивительную закономерность – многие жители Болгарии, с детства регулярно употреблявшие в питании овощи и кислое молоко (болгарский йогурт), отличались особым здоровьем и долголетием, а их дети редко страдали кишечными расстройствами. Причиной этого, по мнению И. И. Мечникова, явилось активное употребление в пищу кисломолочных продуктов и, особенно, йогурта.

«Если человек ежедневно употребляет в питании кефир или йогурт, – утверждал И. И. Мечников, – то происходит практически чудо. Молочнокислые бактерии напитка, попадая в органы пищеварения, вступают в непримиримую борьбу с болезнетворными микробами и безжалостно их уничтожают».

В закваске йогурта, который регулярно употребляли в питании жители Болгарии, И. И. Мечников обнаружил бактерию, которую назвал «болгарской палочкой» (*Lactobacillus bulgaricus*). Исследования И. И. Мечникова показали, что эта бактерия при створаживании

молока образовывала в огромном количестве молочную кислоту, которая, в свою очередь, уничтожала все вредные микробы, находящиеся поблизости.

И. И. Мечников безгранично верил в целебную силу «болгарской палочки», предохраняющей людей от преждевременной и болезненной старости. Действие «болгарской палочки» он решил проверить прежде всего на себе. В то время ему было уже 53 года. И. И. Мечников понимал, что в таком возрасте новый режим не сможет полностью восстановить здоровье, потерянное в результате уже произошедших возрастных изменений, но был абсолютно убежден, что дальнейшее старение организма будет задержано.

В день своего 70-летнего юбилея И. И. Мечников говорил: «То, что я дожил до 70 лет в сравнительно хорошем состоянии, я приписываю своей гигиене – более 18 лет я не ем ничего сырого и по возможности регулярно засеваю свой кишечник молочнокислыми бактериями».

И. И. Мечников называл кисломолочные продукты, предотвращающие гниение в желудочно-кишечном тракте, самым главным лекарством от старения. Ученый утверждал, что применение в питании двух стаканов кефира или йогурта в день способно вылечить самые запущенные болезни, полностью нормализовать пищеварение и значительно продлить жизнь человека.

Научные исследования, проводимые И. И. Мечниковым, показали, что, попадая в наш организм, молочнокислые бактерии выполняют целый ряд защитных и оздоровительных функций, обеспечивающих нам здоровье и хорошее настроение. Открытие И. И. Мечниковым «тайны» молочнокислых бактерий положило начало широкому промышленному производству разнообразных по составу микрофлоры кисломолочных продуктов.

Современная наука внесла дополнения в положения, выдвинутые И. И. Мечниковым, расширила знания о роли желудочно-кишечной микрофлоры в жизни человека, открыла новые, замечательные, свойства кефира и йогурта. Считавшийся ранее просто здоровой пищей, кефир и йогурт в настоящее время с успехом используются как медицинский препарат и продукт, нормализующий микрофлору кишечника и пополняющий витаминные ресурсы организма. Очень часто современные медики называют кефир и йогурт одним из лучших естественных лекарств.

## Лечебно-оздоровительные свойства кефира и йогурта

Кисломолочные напитки – это группа молочных напитков, которые кроме высокой пищевой ценности обладают и лечебными свойствами. Главную роль в процессе их производства играют молочнокислые микроорганизмы, которые образуют молочную кислоту.

Все кисломолочные напитки можно условно разделить на две основные группы:

- Напитки чисто кисломолочного брожения. К ним относятся ряженка, йогурт и простокваша.
- Напитки смешанного брожения – кисломолочного и спиртового. К ним относятся кефир и кумыс.

Из всех кисломолочных напитков, выпускаемых в нашей стране, особой популярностью пользуются кефир и йогурт. Кефир и йогурт обладают уникальными лечебно-оздоровительными свойствами и применяются как для лечения, так и для профилактики многих заболеваний.

**Кефир** – кисломолочный продукт, образующийся в результате молочнокислого брожения, инициируемого так называемыми *кефирными грибами*. Микробиологическая природа кефирного грибка до сих пор учеными окончательно не установлена. По данным научных исследований, это – довольно сложный и загадочный природный симбиоз (совместное существование) различных микроорганизмов. Предположительно в состав кефирного грибка входит до 25 видов различных микроорганизмов, основными из которых являются молочнокислые палочки, уксусно-кислые бактерии, стрептококки и дрожжи.

После внесения кефирного грибка в молоко в нем начинается очень интенсивный процесс, при котором стрептококки и молочнокислые палочки вызывают молочнокислое брожение, а дрожжи – спиртовое. В результате этого изменяются составные элементы молока, и в первую очередь это касается молочного сахара – лактозы, который превращается в молочную кислоту. Кроме того, происходит частичное расщепление белков молока, увеличивается количество витаминов группы «В», образуются антибиотики (стрептоцин, лактолин, низин), появляются углекислота и алкоголь (до 0,5–1 %).

Углекислота и алкоголь возбуждают аппетит, стимулируют деятельность желудочно-кишечного тракта, а антибиотики и молочная кислота оказывают на болезнетворные микроорганизмы бактериостатическое и бактерицидное действие.

Сочетание молочной кислоты, углекислоты и спирта придает кефиру специфический, освежающий, слегка острый вкус и сметанообразную газированную или пенистую консистенцию.

Если кефир заквашивается с помощью кефирного грибка, то **йогурт** образуется вследствие заквашивания молока *болгарской палочкой* и *термофильными молочнокислыми стрептококками*.

Молоко для приготовления йогурта должно содержать 6 % жирности, поэтому в него, как правило, добавляют сливки. В результате этого в йогурте, по сравнению с кефиром, существенно повышается содержание белков и углеводов, что приводит к увеличению энергетической ценности продукта.

Йогурт имеет приятный кисломолочный вкус и аромат, у него однородная структура и достаточно плотная консистенция.

Болгарская палочка и термофильный стрептококк нормализуют состав и активность микрофлоры пищеварительного тракта, производя молочную кислоту, подавляют рост гнилостных микробов, препятствуют развитию патогенных и условно-патогенных микроорганизмов. Кроме того, болгарская палочка стимулирует выработку интерферона и макрофагов (клетки,

уничтожающие опасные для нашего организма вирусы и микробы), снижая риск развития многих заболеваний.

Кефир и йогурт являются естественными пищевыми продуктами, богатыми белком, аминокислотами, витаминами, минеральными веществами (табл. 1).

*Таблица 1*

**Пищевая ценность кефира и натурального йогурта (содержание в 100 г)**

Химический состав и энергетическая ценность	Кефир жирный	Кефир нежирный	Натуральный йогурт
Белки, г	2,8	3,0	5,0
Жиры, г	3,2	0,05	3,0
Углеводы, г	4,1	3,8	8,0
Витамины, мг:			
А	0,03	0,02	0,03
С	0,7	0,7	0,6
В <sub>1</sub>	0,03	0,04	0,04
В <sub>2</sub>	0,2	0,17	0,2
В <sub>12</sub>	0,4	0,4	0,5
РР	0,14	0,14	0,2
Микроэлементы, мг:			
калий	146,0	152,0	147,0
кальций	120,2	126,0	122,0
натрий	50,0	52,0	50,0
магний	14,1	15,0	14,0
фосфор	95,0	95,0	96,5
железо	0,1	0,1	0,1
Энергетическая ценность, ккал	55,9	30,0	85,5

В результате высокого содержания витаминов и микроэлементов кефир и йогурт повышают сопротивляемость организма, способствуют излечиванию и предупреждению многих заболеваний.

Витамины представляют собой биологически активные вещества, крайне необходимые для нормальной жизнедеятельности нашего организма. Они принимают участие во всех биохимических процессах и даже способствуют извлечению из пищи питательных веществ и энергии. Свое название эти вещества получили от латинского слова «vita», что означает «жизнь». Недостаточное поступление в организм того или иного витамина может вызвать гиповитаминоз, а в тяжелых случаях – авитаминоз, которые приводят к нарушению функций различных органов и систем.

Кефир и йогурт содержат уникальный комплекс различных витаминов и особенно богаты витаминами группы В, С и А.

*Витамин А* необходим организму для нормального роста и развития клеток. Он поддерживает иммунитет, хорошее зрение, нормальное состояние кожи и слизистых оболочек. При недостатке витамина А кожа становится сухой, шершавой, появляются морщины и ломкость волос, нарушается зрение, возникают частые простудные заболевания.

## **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.