



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

Кефир и простокваша, казалось бы, – самые обычные кисломолочные продукты. Но все ли о них известно? Например, знаете ли вы, что без кефира и простокваши немислима 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.

Содержание

Введение	5
1. Молоко и молочные продукты	6
Переработка молока на молочных заводах	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

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 оленье.

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.

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.