

ВКУСНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ БЛЮДА

ИЗ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

для взрослых
и малышей



Советы *бабушки*
Агафьи



Агафья Тихоновна Звонарева
Вкусные и полезные блюда
из молочных продуктов.
Для взрослых и малышей
Серия «Советы бабушки Агафьи»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=2955165

*Вкусные и полезные блюда из молочных продуктов. Для взрослых и малышей: Центрполиграф; Москва; 2012
ISBN 978-5-227-03297-3*

Аннотация

Блюда из молока и молочных продуктов вкусны и полезны для здоровья. В нашу книгу вошли лучшие рецепты, которые удовлетворят даже самых капризных едоков. На завтрак, обед и ужин, для взрослых и малышей: горячие блюда и десерты, легкие блюда на ночь и напитки, выпечка, салаты, закуски... Из молока и простокваши, кефира и сыра, сметаны и йогурта, сливок и конечно же сливочного масла. Приятного аппетита!

Содержание

Молочные продукты	4
Молоко	4
Простокваша	7
Сливки	9
Сметана	10
Сливочное масло	11
Творог	13
Кефир	15
Бифидок	17
Ацидофилин	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Агафья Тихоновна Звоначарева

Вкусные и полезные блюда из молочных продуктов. Для взрослых и малышей

Молочные продукты

Молоко

В молоко входят вода, белки, жир, молочный сахар (лактоза), минеральные вещества (микроэлементы), витамины, ферменты, гормоны, иммунные тела, газы, микроорганизмы, пигменты. Сочетание этих компонентов в молоке делает его незаменимым пищевым продуктом.

Свежее коровье молоко представляет собой раствор более двухсот различных органических и минеральных веществ. Важнейшей составной частью являются белки. Пол-литра молока – это почти одна треть суточной потребности человека в животном белке.

Белки молока состоят из казеина, альбумина и глобулина. Глобулин служит источником антител, защищающих наш организм от инфекции.

Из казеинов в процессе переваривания образуются вещества, оказывающие влияние на мозговое кровообращение, поэтому молоко незаменимо для людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями. Белок молока является полноценным по содержанию аминокислот, в нем много такой важнейшей и незаменимой аминокислоты, как лизин. Под воздействием соляной кислоты и ферментов белки молока в желудке свертываются мелкими хлопьями, что значительно облегчает их переваривание и усвоение. В результате их усвояемость составляет до 98 %.

Молочный жир является ценным источником энергии для человека. Благодаря низкой температуре плавления (35 °С) он легко усваивается, попадая в желудок в жидком состоянии. Биологически молочный жир самый полноценный, потому что содержит все известные жирные кислоты, а также витамины А, Е, D и К, которые растворены в нем.

Лактоза – это углеводы в молоке. Она менее сладкая, чем сахароза. Этот углевод является стимулятором нервной системы, служит профилактическим и лечебным средством при сердечно-сосудистых заболеваниях. Кроме того, в процессе всасывания в кишечнике лактоза образует молочную кислоту, которая подавляет гнилостную микрофлору и способствует лучшему перевариванию кальция и фосфора. Эти

макроэлементы находятся в хорошо сбалансированном соотношении, благодаря чему хорошо усваиваются.

В молоке содержатся также витамины В₁, В₂, В₁₂, В₆, РР, С.

Биологическую ценность молока дополняют разнообразные ферменты, гормоны, антитела, антибиотики и другие биологически активные вещества, участвующие в работе различных систем организма (кроветворной, костной, двигательной, гормональной и др.).

Белок молока сходен с животным, в нем сочетаются аминокислоты, микроэлементы и витамины, как жирорастворимые (А, D, группы В).

Простокваша

Простокваша – кисломолочный диетический продукт, представляет собой густое закисшее молоко. В основе приготовления простокваша лежит сквашивание пастеризованного молока на чистых культурах молочнокислых бактерий. Отличается высокой усваиваемостью, энергетической ценностью, благотворно воздействует на кишечник.

Простокваша бывает с разным процентом жирности. В нежирной простокваше содержится не более 0,06 % жира, в украинской и мечниковской простокваше содержится примерно 0,5 % молочного жира, а в самой жирной простокваше содержится до 3,2 % молочного жира.

Простоквашу, приготовленную из самого жирного стерилизованного или топленого молока и сквашенную чистыми молочнокислыми бактериями, называют варенцом.

Из жирного пастеризованного или цельного молока готовят простоквашу мечниковскую, которую сквашивают чистыми молочнокислыми бактериями с добавлением болгарской палочки.

Из пастеризованного цельного молока изготавливают простоквашу южную. Ее сквашивают чистыми молочнокислыми бактериями с добавлением молочных дрожжей и болгарской палочки.

Простоквашу ацидофильную изготавливают из пастери-

зованного цельного молока, которое сквашивают чистыми молочнокислыми бактериями, добавляя дополнительно ацидофильную палочку.

Из жирного топленого молока изготавливают ряженку путем сквашивания чистыми молочнокислыми бактериями.

Иногда в простоквашу добавляют ягодное и фруктовое варенье, ванилин, сахар и даже мед.

Простокваша считается диетическим продуктом и усваивается организмом намного лучше, чем другие молочные продукты. Простокваша рекомендована при запорах, так как обладает мягким послабляющим эффектом.

Этот напиток рекомендуется принимать также при заболеваниях желчных путей, печени, колитах. Простоквашу необходимо употреблять людям, страдающим ожирением и гастритами с пониженной кислотностью желудочного сока.

Простокваша с малым процентом жирности полезна при инфаркте миокарда, пороках сердца, гипертонических болезнях и атеросклерозе.

Самой полезной считается простокваша ацидофильная, которая подавляет в кишечнике процессы брожения и гниения. Она полезна также при поносах, дизентерии, целлюлите и нарушениях обмена веществ.

СЛИВКИ

Сливки образуются на поверхности молока в виде жира. Свежее молоко фильтруется и охлаждается, затем его наливают в широкую посуду и ставят в холодное место. Где-то через ночь, жир поднимается на поверхность молока, после этого его собирают в отдельную посуду.

Сливки – это не только молочный жир. В них содержится также белок, молочный сахар, минеральные вещества и другие компоненты молока.

В оболочках жировых шариков содержится лецитин, который остается в сливках, так как при сепарировании оболочки этих шариков не разрушаются. Лецитины – белковые вещества, которыми богаты сливки. Они относятся к биологически активным и, попав в организм человека, участвуют в нормализации холестерина обмена, а следовательно, и предупреждают атеросклероз. Поэтому сливки относятся к антисклеротическим продуктам и врачи-диетологи рекомендуют их пожилым людям.

Людям среднего и пожилого возраста рекомендуется употреблять в пищу сливки по 50–70 г в день.

Сметана

Сметану получают из заквашенных сливок. Консистенция во многом зависит от способа обработки сливок: либо с помощью сепаратора (тогда сметана получается густой сразу), либо традиционно вручную – хозяйка снимает верхний, самый жирный слой с молока ложечкой. Сметана получается жидковатой, но она густеет спустя некоторое время. Считается, что «ручной способ» добычи сметаны из сливок все-таки лучше.

Сметана содержит очень ценный набор витаминов: А, D, К, В, С, РР, никотиновую кислоту, микроэлементы: кальций, медь, марганец, кобальт, молибден.

Сметану с 15 %-м содержанием жира рекомендуют при вегетососудистой дистонии.

Более густую сметану, с содержанием жира до 25 %, называют «столовой». Ее можно есть отдельно или использовать для приготовления блюд.

Сметану жирностью выше 30 % людям, страдающим атеросклерозом, гипертонией, диабетом и сердечно-сосудистыми заболеваниями, употреблять в чистом виде не рекомендуется. Как и все кисломолочные продукты, сметана укрепляет кости и хорошо влияет на регенерацию кожи.

Сливочное масло

Сливочное масло изготавливают сбиванием сливок. В настоящее время его производят из коровьего молока. Поэтому масло представляет собой тонкую эмульсию молочного жира и сыворотки. Причем, примеси никаких других жиров не допускаются. Жира в масле не менее 70 %.

Молочный жир обладает ценными биологическими и вкусовыми качествами. Он включает сбалансированный комплекс жирowych кислот (в основном насыщенных), содержит значительное количество фосфатидов (до 400 мг %) и жирорастворимых витаминов, плавится при 32–35 °С, затвердевает при 15–24 °С, усваивается организмом до 95 %. Сливочное масло также является значительным источником холестерина (около 200 мг/100 г).

В состав сливочного масла входят также содержащиеся в молоке белки, углеводы, некоторые водорастворимые витамины, минеральные вещества и вода. Сливочное масло обладает высокой калорийностью (традиционное масло – 748 ккал/100 г) и усваиваемостью. Сливочное масло содержит витамин А (в среднем 0,6 мг %) и витамин D (0,002—0,008 мг % в летнем, 0,001—0,002 мг % в зимнем). Летнее масло содержит также каротин (0,17—0,56 мг %). Сливочное масло содержит токоферолы (2–5 мг %).

В зависимости от типа используемых сливок, сливочное

масло делится на сладко-сливочное, производимое из пастеризованных свежих сливок, и кисло-сливочное, производимое из пастеризованных сливок, сквашенных молочнокислыми заквасками (что придаёт маслу специфические вкус и аромат). Для производства этих двух типов сливки пастеризуют при температуре 85–90 °С. Вологодское масло изготавливают из свежих сливок, пастеризованных при более высоких температурах (98 °С).

В зависимости от наличия или отсутствия поваренной соли, масло делится на солёное и несолёное.

В зависимости от массовой доли жира в России принята следующая классификация масла: традиционное (массовая доля жира 82,5 %), любительское (80 %), крестьянское (72,5 %), бутербродное (61 %), чайное (50 %).

Из сливочного масла делают также топлёное масло, вытапливая при температуре 75–80 °С из сливочного масла молочный жир и отделяя его от сопутствующих примесей. В нём содержится не менее 98 % жира, но практически нет биологически активных веществ.

Творог

Этот кисломолочный продукт всегда присутствовал в рационе питания каждого человека. Творог существует на любой цвет и вкус: жирный, обезжиренный, зернистый, с добавлением различных фруктов.

Творог – ценный диетический продукт, незаменимый в питании детей и взрослых. Его часто называют пищей, которую можно есть всем – старикам и детям, беременным женщинам и людям, страдающими различными заболеваниями.

Творог – хорошо усваиваемый кисломолочный продукт, полноценный по своему биологическому составу. Но основное его достоинство в том, что творог богат минеральными веществами, а если еще более конкретно – кальцием.

Ценность творога заключается в полном наборе незаменимых для организма аминокислот, содержании в нем белка, кальция, фосфора, железа и магния, молочного сахара, метионина, лицитина, холина. Он снижает процент накопления жира в печени и оказывает противосклеротический эффект. В твороге имеются также различные витамины, молочный жир.

Творог полезен:

- для профилактики атеросклероза, так как содержит холин и метионин;
- для формирования костной ткани, так как содержит со-

ли кальция и фосфора;

– для страдающих заболеваниями сердца и почек, так как кальций обеспечивает выведение жидкости из организма;

для поддержания правильного обмена веществ и профилактики ожирения;

– для предупреждения малокровия, так как минеральные вещества в его составе участвуют в выработке гемоглобина.

Кефир

Кефир – кисломолочный напиток, получаемый из цельного или обезжиренного коровьего молока путем кисломолочного и спиртового брожения с применением кефирных «грибков» – симбиоза нескольких видов микроорганизмов: молочнокислых стрептококков и палочек, уксуснокислых бактерий и дрожжей.

Главным преимуществом кефира перед другими молочными продуктами является то, что он благоприятно влияет на состав микробов кишечника – другими словами, способствует процессу формирования его здоровой микрофлоры. Так что пара стаканов кефира в день способна предотвратить развитие кишечных инфекций и быстро справиться с дисбактериозом.

Кефир обладает иммуностимулирующими свойствами, помогает победить хроническую усталость, незаменим при нарушениях сна и неполадках в нервной системе.

По кислотности кефир бывает слабый односуточный, средний двухсуточный и крепкий трехсуточный. Чем выше крепость кефира, тем сильнее он стимулирует выработку пищеварительных соков в желудке и кишечнике, а следовательно, активнее регулирует процессы его очищения. Процент этилового спирта доходит до 0,07 %, поэтому кефир представляет собой настоящий алкогольный напиток. За руль по-

сле его массированного употребления в течение нескольких часов лучше не садиться.

Бифидок

По сути, бифидок – это кефир, обогащённый бифидобактериями.

Классический кефир обогащается специально подобранным комплексом бифидокультур, сочетание которых оказывает пробиотическое воздействие на организм человека. Бифидок защищает человека от пищевых аллергий и острых кишечных заболеваний, неблагоприятных экологических воздействий.

Ацидофилин

Это кисломолочный продукт, который изготавливается путём сквашивания пастеризованного коровьего молока при помощи особых бактерий (используются ацидофильная палочка, кефирные грибки и молочнокислый стрептококк). При производстве ацидофилина пастеризованное коровье молоко сквашивают при температуре не ниже 32 °С в течение 10–12 часов.

Как и другие кисломолочные продукты, Ацидофилин усваивается организмом человека гораздо лучше, чем обычное молоко за счет ферментации лактозы. Поэтому этот продукт используют в лечебном и диетическом питании, в том числе детей.

Ацидофильная палочка, входящая в состав закваски для ацидофилина, обладает высокой антагонистической активностью по отношению к широкому спектру патогенных и условно-патогенных бактерий, включая стафилококки (в том числе Золотистый стафилококк). Попав в кишечник человека, ацидофильная палочка выделяет антибиотики, вытесняет вредные микробы и подавляет процессы гниения. Ацидофильная палочка может некоторое время развиваться в кишечнике, возбуждая секреторную работу желудка и поджелудочной железы.

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.