

Памятка потребителю. Как правильно выбрать молочные продукты.

Все мы с детства знаем о пользе молока: будешь его пить – вырастишь большим и крепким. Действительно, в молоке и молокопродуктах находится кальций, необходимый для роста и укрепления наших костей. Содержатся легкоусвояемые микроэлементы, аминокислоты, фосфор, а кисломолочные продукты являются источником необходимых для пищеварения бактерий. Но будут ли такими полезными молочные продукты, которые продаются в наших магазинах? Как же правильно выбрать молочную продукцию, чтобы не навредить организму?

Молоко – самостоятельный продукт и главная основа молочных продуктов. Поэтому главным критерием для молока является отсутствие вредных бактерий, и сохранение своих полезных свойств на длительное время. Для достижения этой цели молоко подвергается термической обработке. Различают пастеризацию, стерилизацию и ультрапастеризацию.

При **пастеризации** продукт нагревают несколько минут в пределах 72-95 градусов. При этом молоко обеззараживается и сохраняет полезные свойства. Срок годности пастеризованного молока – всего несколько суток и только в холодильнике. Увеличивает сроки хранения стерилизация, то есть кипячение, но при этом полезные свойства молока намного снижаются (например, содержание кальция снижается в 2 раза). Более современный метод ультрапастеризация, сырое молоко в течение нескольких секунд обрабатывают стерильным паром, имеющим температуру 135-140°C. В таком молоке сохраняется значительная часть водорастворимых витаминов В1, В6, В12, С (меньше, чем в пастеризованном, но больше, чем в стерилизованном), полиненасыщенных жирных кислот, лизина и цистина. Концентрация бета-каротина, а также витаминов А, D, В2, В3, РР, Н уменьшается незначительно. И стерилизованное, и ультрапастеризованное молоко - по сути это молочные консервы, с консервантами, отвечающие требованиям промышленной стерильности, в связи с чем оно может храниться достаточно долго – до полугода и даже больше.

Кефир. При покупке кефира первым делом следует обратить внимание на его состав. В составе настоящего кефира будут числиться только молоко пастеризованное (допускается наличие сухого молока в малых количествах) и закваски из кефирных грибков (кефирная закваска). Также стоит обратить внимание на содержание белка (протеинов) в продукте – его должно быть не менее 3%. Дома после вскрытия упаковки обратите внимание на внешний вид самого кефира – консистенция должна быть однородной: никаких комочков и расслоений. Если на поверхности кефира проступила сыворотка, то данный продукт испорчен.

Сметана. Первым делом стоит обращать внимание на дату изготовления: чем свежее – тем лучше. Срок годности тоже должен не быть сильно большим: если написано, что сметана может храниться более 7 дней, то производитель добавил в продукт консерванты, а если несколько месяцев, то сметана подвергалась термической обработке, при которой погибают кисломолочные бактерии и сметана превращается в сметанный продукт. Обратите внимание на состав: только сливки и закваска. При этом наименование настоящей сметаны должно быть именно «сметана», а не «сметанка» или «сметанный продукт».

Творог. Творог необходимо брать из холодильника. На упаковке обязательно должна быть надпись «творог». Обратите внимание на срок годности и дату изготовления. В составе натурального творога не должны присутствовать растительные жиры, ароматизаторы или консерванты. На упаковке также должна указываться жирность, она может варьироваться от 0 да 23%. Сам творог должен иметь белый цвет с лёгким кремовым оттенком. Если творог идеально белый – значит он обезжиренный. Консистенция творога должна быть однородной. Если на твороге выступила сыворотка – значит продукт хранился неправильно. Вкус у натурального творога – нейтральный с лёгкой кислинкой. Если кислинка сильно чувствуется или даже горечь – смело выкидывайте продукт, он испорчен.

Йогурт. Как и в остальных случаях, натуральный йогурт будет иметь тождественное название. Различные «йогуртики», «йогуртный продукт» и прочее не имеют никакого отношения к натуральному йогурту. Если срок годности продукта приближается к 30 дням, значит йогурт был обработан термически и потерял все свои полезные свойства, либо в него добавлены консерванты. В состав натурального йогурта входят молоко, сливки, бифидумбактерии и йогуртная закваска, если йогурт с наполнителем, то он также указывается в составе. Если вы приобретаете био йогурт, то обратите внимание на концентрацию биокультур, которая обязательно должна быть указана на упаковке: не менее 107 КОЕ на грамм продукта.

Масло. Для удешевления сливочного масла производители добавляют в состав продукта различные растительные жиры, которые не приносят никакой пользы организму. Натуральное сливочное масло состоит только из молока и сливок, такое масло остаётся пластичным даже при хранении в холодильнике, а при размазывании не крошится, консистенция однородная, без вкраплений. Цвет масла может быть от бело-кремового до желтого и равномерным по всему продукту. Цвет масла зависит от сезона сбора молока: белый – зимой, жёлтый – летом. Поэтому обязательно обращайтесь внимание на дату изготовления, если не совпадает, значит, в масло добавлены красители. Натуральное масло имеет характерный сливочный запах и вкус, допускается присутствие лёгкого привкуса пастеризованных сливок.

При **выборе молочной продукции** важно знать не только характеристики отдельных продуктов, но и общие правила выбора:

- избегайте покупок молочной продукции на рынках, на улице – рассчитывать на качество продуктов в таком случае не стоит;
- обратите внимание на упаковку. Она должна быть целой, полностью герметичной. Если полиэтиленовая упаковка вздута или пластиковая бутылка чересчур упругая при попытке сдвинуть её руками – вероятнее всего, что продукт испорчен;
- наименование продукта должно соответствовать содержимому и составу. Помните, что «творог» и «творожный десерт», «сметана» и «сметанный продукт», «йогурт» и «йогуртовый продукт» - это совершенно разные вещи;
- наименование продукта, его состав, дата выпуска, срок годности и изготовитель должны быть хорошо читаемы на упаковке;
- не стоит брать молоко и молочные продукты, хранившиеся вне холодильника;
- в молокопродуктах не должны наблюдаться посторонних примесей, плесени (за исключением некоторых сортов сыров) и неприятных запахов.

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
в Чувашской Республике-Чувашии в г.Новочебоксарске»
врач по общей гигиене

В.М.Александров