

## Кисломолочные напитки – польза в каждой капле



Многие врачи согласны, что кисломолочные напитки увеличивают продолжительность жизни. Сравнительно недавно **кефир** был очень популярным и любимым напитком в нашей стране. Сегодня многие позабыли о пользе кефира, а ведь это чрезвычайно полезный продукт. Вот только некоторые из его уникальных свойств.

Кефир способствует похудению. Действительно, кефир активирует процесс пищеварения, заставляя организм ускорять обмен веществ, сжигая при этом накопленные жиры. Частое употребление кефира постепенно приводит к уменьшению жировых запасов организма.

Витамины и микроэлементы усваиваются гораздо лучше. Молочная кислота, содержащаяся в кефире, создает кислую среду, в которой организму легче усвоить кальций, фосфор, витамины и другие активные вещества. Как следствие - улучшается внешний вид волос, состояние кожи и ногтей, укрепляется эмаль зубов.

Кефир имеет благоприятное воздействие на нервную систему. Не зря есть рекомендации выпивать один стакан кефира непосредственно перед сном. Это помогает снять напряжение и, расслабившись, спокойно уснуть.

Кефир повышает иммунитет. Наш иммунитет живет в кишечнике. А он, бедный, подвержен влиянию плохой экологии, некачественной пищи, стрессов и вредных привычек. От такой атаки на организм появляются повреждения в защитной системе. Кефир как раз и устраняет эти повреждения, восстанавливая микрофлору кишечника, создавая биологический щит от микробов.

Кефир помогает восстановиться после приема антибиотиков. Кефир, как часть лечебной диеты, применяют при дисбактериозе, анемии, аллергии и ряде других заболеваний.

Кефир повышает кислотность желудочного сока благодаря молочной кислоте. Имеет антимикробное действие.

Употребляя кефир в пищу, мы заселяем кишечник полезными микроорганизмами, которые сдерживают рост вредных бактерий и нормализуют микрофлору кишечника.

Кефир получается путем добавления в молоко специальной закваски, представляющей из себя симбиоз нескольких видов микроорганизмов: молочнокислых стрептококков и палочек, уксуснокислых бактерий и дрожжей (всего около двух десятков). Весь процесс превращения занимает двадцать часов.

### Только ли кефир?

Кроме кефира, есть еще много кисломолочных продуктов, заслуживающих нашего внимания.

1. **Йогурт** – смесь молока и сливок, заквашенная с помощью болгарской молочной палочки и термофильных стрептококков. Жирность и калорийность йогурта зависит от количества воды, в нем содержащегося. Чем меньше воды, тем калорийнее йогурт.

2. **Ряженка** – специально заквашенные молоко и сливки. Специфика процесса изготовления требует выдержать перед закваской томление при 95 градусах в течение трех часов.

3. **Простокваша** – самый низко кислотный продукт из всех своих собратьев. Имеет простой способ приготовления. Молоко сквашивается с помощью молочного стрептококка.

4. **Ацидофилин** содержит закваску молочнокислых стрептококков (чистые культуры), кефирных грибков и ацидофильной палочки. Она известна тем, что не поддается разрушению под действием агрессивных пищеварительных соков.

5. А также **кумыс, айран, биокефир** содержащий бифидобактерии.

### **Есть ли жир в кисломолочных продуктах?**

Все вышеперечисленные продукты относятся к низкокалорийным и диетическим. Благодаря минимальному количеству жира незаменимы при соблюдении диеты. Имея возможность получить большой объем пищи за счет снижения ее жирности, организм испытывает ощущение сытости.

### **Советы диетолога**

Несмотря на то, что кефир очень полезен, полностью переходить на **кефирную диету**, делать кефир основным или, тем более, единственным продуктом рациона даже на короткое время, нельзя. стакан или два в сутки будет оптимальным объемом. При наличии некоторых заболеваний в системе желудочно-кишечного тракта перед приемом кефира может понадобиться консультация врача.

Основное преимущество кисломолочных - содержание в них бифидобактерий и лактобактерий, которые очищают организм от болезнетворных и гнилостных микроорганизмов, провоцирующих интоксикацию организма.

**МБДОУ «Снегурочка»**

**г. Ноябрьск**

**2022**