

УДК 637.14

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ В ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА

*Коровенкова В.И., студентка 4 курса факультета
агротехнологий, земельных ресурсов и пищевых производств
Научный руководитель – Гуляева Л.Ю., кандидат
сельскохозяйственных наук, доцент
ФГБОУ ВО Ульяновская ГСХА*

Ключевые слова: молоко, белок, жир, минеральные вещества, пищевая и энергетическая ценность

В статье описана пищевая и энергетическая ценность молока и молочных продуктов, их роль в питании человека.

Основные отрасли молочной промышленности - это цельномолочная, сыродельная, маслодельная, молочно-консервная, производство мороженого и детских молочных продуктов. Выпуск цельномолочной продукции освоен почти на 1145 предприятий. Ассортимент цельномолочной продукции насчитывает более 350 наименований с учетом однотипных видов, но с различным содержанием жира, белка, наполнителей (без учета однотипных видов около 200 наименований). В состав цельномолочной продукции включено 12 групп, в том числе: молоко и сливки; сметана; кисломолочные напитки, в том числе: кефир, простокваша, ацидофилин, йогурт; напитки из пахты; напитки из сыворотки; творог и творожные изделия (пасты, сырки творожные, сырковые массы, кремы, торты, сырники, вареники), десерты.

Молочные продукты играют значительную роль в питании людей, их включение в пищевой рацион повышает его полноценность, способствует лучшему усвоению других пищевых компонентов.

Основным сырьем для производства молочных продуктов является молоко - ценнейший продукт биологического происхождения. Пищевая ценность молока состоит в том, что оно содержит все необходимые для человеческого организма пищевые вещества в хорошо сбалансированных соотношениях и легко усвояемой форме. Из белков молока

при расщеплении образуются аминокислоты, которые используются на построение клеток организма, ферментов, гормонов.

Молочный жир содержит значительное количество полиненасыщенных жирных кислот, которые не синтезируются в организме человека. По сравнению с другими жирами молочный жир лучше усваивается, чему способствует относительно низкая температура плавления (27-34 °С) и нахождение его в форме мелких жировых шариков.

Молочный сахар способствует развитию полезной микрофлоры в кишечнике человека, которая, образуя молочную кислоту, подавляет гнилостную микрофлору.

Молоко является исключительно важным источником минеральных веществ, особенно кальция и фосфора, которые находятся в благоприятном соотношении для их усвоения организмом и построении ферментов, гормонов и витаминов[1,2,3].

Один литр молока удовлетворяет суточную потребность взрослого человека в животном жире, кальции, фосфоре; на 53 % - в животном белке; на 35 % - в биологически активных незаменимых жирных кислотах, в витаминах А, С, тиамине; на 21,6 % - в фосфолипидах; на 26 % - в энергии.

Молоко и молочные продукты обладают высокой энергетической ценностью. Так, энергетическая ценность 1 кг молока составляет 2 400 кДж, творога жирного - 9 450 кДж, масла сливочного - 31 330 кДж, сыра голландского - 15 400 кДж, в то время как 1 кг говядины составляет энергетическую ценность 7 800 кДж, телятины - 3 700 кДж [4].

Важнейшими требованиями современного рынка молочной продукции является ее стабильное качество и безопасность для здоровья человека. Главными причинами снижения этих требований является не только несоблюдение технологических режимов и не соответствие условий производства санитарно-гигиеническим требованиям, но и использование молока, содержащего ингибирующие вещества и молока с недостаточным количеством сухих веществ.

Библиографический список

1. Биосенсорная детекция бактерий рода *BACILLUS* в молоке и молочных продуктах для предупреждения их порчи / Д.А. Васильев, С.Н. Золотухин, Н.А. Феоктистова, А.В. Алешкин // Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. – 2013. - №4. – С.36-43.

2. Морфологический состав крови и молочная продуктивность коров при включении в их рационы липосомального антиоксидантного препарата / Ю.С. Воеводин, В.Е. Улитко, С.П. Лифанова, О.А. Десятов // Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. – 2013. - №4. – С.81-85.
3. Реализация биоресурсного потенциала продуктивных качеств коров при включении в их рационы липосомального препарата / Ю.Е. Воеводин, В.Е. Улитко, С.П. Лифанова, О.Е. Ерисанова // Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. – 2014. - №1. – С.113-117.
4. Вожаева, Л.И. Общая технология молочной отрасли / Л.И. Вожаева, М.Ю. Литвинова. – Кемерово, 2006. – 160с.

MILK AND DAIRY PRODUCTS IN HUMAN NUTRITION

Korovenkova V.I.

Keywords: *milk, protein, fat, minerals, nutrients and energy value*

The article describes the nutritional and caloric value of milk and dairy products, their role in human nutrition.