

УДК 637.247

## ПАХТА – ПРОДУКТ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

*Кудакова Н.А., студентка 2 курса факультета арготехнологий,  
земельных ресурсов и пищевых производств  
Научные руководители – Ерисанова О.Е., доктор  
сельскохозяйственных наук, профессор  
Лифанова С.П., доктор сельскохозяйственных наук, профессор  
ФГБОУ ВО Ульяновская ГСХА*

*Ключевые слова: здоровое питание, кисломолочные продукты,  
сырье, пахта, молочная сыворотка, обезжиренные сливки*

*В статье говорится о роли питания в жизни человека, и о его  
улучшении, посредством производства новых полезных про-  
дуктов, на примере пахты.*

В настоящее время особое внимание уделяется проблеме здорового питания. Это связано с расширением представлений о потребностях человека в пищевых веществах, установлением роли компонентов пищи, совершенствованием аналитической базы для изучения химического состава пищевых продуктов, разработкой новых продуктов с заданным химическим составом и функциональными свойствами [1]. Многочисленные публикации о состоянии питания, основанные на исследованиях различных по численности и характеру выборках, свидетельствуют о разнообразии нарушений питания. Как решение данной проблемы, появляются новые концепции в области питания, направленные на улучшение здоровья путем создания новых пищевых продуктов, которые благоприятно воздействуют на функции человеческого организма. Одновременно с этим, для пищевой промышленности открылись новые возможности для внедрения на рынок продуктов здорового питания [2]

Весьма актуальным, в решении этой проблемы, является интенсивное производство низкокалорийных кисломолочных продуктов. Продукты данной группы играют важную роль в питании, особенно лечебном и лечебно-профилактическом, благотворно влияют на микрофлору кишечника, обеспечивают организм необходимыми витаминами

и макроэлементами в полном объеме[3]. Современный рынок предлагает огромное количество самых различных продуктов из молока[4]. Одним из побочных продуктов переработки молока является – пахта.

Пахта – это побочный продукт, полученный посредством сепарации молока (процесс разделения молока на маслянистую часть, позднее масло, и водянистую часть, впоследствии пахту). Сегодня это самый обезжиренный кисломолочный продукт, который содержит всего 0,5 % жиров[5] В ста граммах пахты содержится всего 41 калория.

Молочная сыворотка употребляется в пищу, как в натуральном виде, так и переработанная в кисломолочные продукты. Чаще всего используется в хлебопекарной и кондитерской промышленности (сгущенная пахта). Пахту применяют в приготовлении множества соусов и заправок к таким блюдам, как холодные супы, иногда она играет роль основы для варки некоторых каш (овсяных и пшеничных).

Пахта рекомендуют для употребления в пищу людям, страдающим атеросклерозом, ожирением болезнями печени, нервной системы, почек[6] Кроме того пахта оказывает положительное влияние на поры кожи, поэтому ее добавляют в ванны, и стимулирует волосяные луковицы, поэтому из нее готовят отвары для ополаскивания волос.

Здоровое питание во все времена считалось неотъемлемой частью здорового образа жизни. Правильно питание дает возможность быть здоровыми, прекрасно выглядеть и сохранять молодость на долгие годы. И вот сегодня, когда в мире неисчислимое количество возможностей, когда предоставляем широкий ассортимент качественных и полезных продукты, выбор остается только за нами.

#### *Библиографический список*

1. Лифанова, С.П. Продуктивность и технологические свойства молока коров при включении в рацион препарата «Липовитам бета» /С.П. Лифанова// Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии.- 2013. - №3(23). – С. 95-100.
2. Мусина, О. Н. Новые молочные продукты для здорового питания/ О.Н. Мусина // Переработка молока.-2005.-№12.
3. Киселев, Е. О. Производстве молочных продуктов со сниженной калорийностью/ Е.О. Киселев // Переработка молока.-2015.-№ 8.
4. Лифанова, С. П. Улучшение молочной продуктивности и технологических свойств молока / С.П. Лифанова, О.А. Десятов, Ю.Е. Воеводин // Фундаментальные и прикладные проблемы повышения продук-

тивности животных и конкурентоспособности продукции животноводства в современных экономических условиях. Материалы международной научно-практической конференции. – Ульяновск, 2015.- С.56.

5. Матвиевский, В.Я. Пахта - диетическое молочное сырье / В.Я. Матвиевский // Молочная река.-2010.
6. Лифанова, С.П. Влияние антиоксидантного витаминно-минерального препарата «Карцесел» на продуктивность коров, технологические и экологические качества молока и продуктов его переработки / С. П. Лифанова // Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. - 2012.– №1 (17. - С.45-48.

## **BUTTERMILK - A PRODUCT OF A HEALTHY DIET**

*Kudakova N.A*

**Keywords:** *healthy food, dairy products, raw materials, buttermilk, whey, fat-free cream*

*The article describes the role of nutrition in human life, and improving it, through the production of new and useful products, by the example of buttermilk.*