

УДК 637.181

## СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАСТИТЕЛЬНОГО И КОРОВЬЕГО МОЛОКА

*Ксенофонтова К.С., студентка 2 курса ФВМиБ  
Научный руководитель — Решетникова С. Н., к.с.-х.н., доцент  
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

**Ключевые слова:** овсяное молоко, коровье молоко, соевое молоко, белок, лактоза.

*В данной статье представлена сравнительная характеристика коровьего, овсяного и соевого молока, выявлены плюсы и минусы молока растительного и животного происхождения.*

**Введение.** Молоко - это питательная жидкость, вырабатываемая молочными железами млекопитающих, предназначенное для кормления потомства. Коровье молоко предназначено для вскармливания телят, а не человека. У большинства людей на планете непереносимость лактозы, потому что организму незачем вырабатывать этот фермент после того как вас отлучили от молока еще в детстве. Большинство людей даже не знает, что в молоке содержатся соматические клетки (гной), и то, что законом установлено допустимое содержание 750 000 тыс. соматических клеток на 1 мл молока.

**Материалы и методы исследований.** Молоко вредит взрослому организму. Ни один вид животного на планете не питается молоком после младенчества. И ни один из видов не питается молоком другого животного в естественных условиях. Молоко - это пища младенцев. С употреблением человеком молока связывают возникновение сердечно-сосудистых заболеваний, рака, диабета и остеопороза. Причиной всех этих заболеваний служит содержание в молоке большого количества антибиотиков и гормонов, которые дают животному для увеличения его производительности, а также содержание гноя.

На сегодняшний день есть много различных альтернатив коровьему молоку, благодаря которым вы не получите аутоиммунные болезни. Это соевое, миндальное, конопляное, кокосовое, овсяное и рисовое молоко, в свободном доступе можно найти овсяное молоко от производителя "Сады Придонья" марка "Nemoloko" и соевое молоко от производителя "Danone" марка "Alpro". Мы сравнили характеристики популярных видов молока (Табл. 1). [1,2,3]

**Таблица 1- Сравнительная характеристика коровьего, овсяного и соевого молока**

Характеристики	Простоквашино Молоко - 1,5%	Nemoloko - Напиток овсяный классический лайт	Напиток соевый Alpro Оригинальный
Белки, г	3	1	3
Жиры, г	1,5	1,5	1,8
Углеводы, г	4,7	6,5	2,5
Энергетическая ценность на 100 г	44 ккал/185 кДж	45 ккал/180 кДж	39 ккал/163 кДж
Состав	Обезжиренное молоко, цельное молоко	Вода, овсяная мука, рапсовое масло, фосфат кальция, витамин В2 (рибофлавин), соль	Вода, очищенные соевые бобы (5,9%), сахар, три-кальций фосфат, регулятор кислотности (фосфат монокалия), морская соль, ароматизатор идентичный натуральному, стабилизатор (геллановая камедь), витамины (рибофлавин (В2), В12, D2)
Соль, г	не указано на упаковке	0,1	0,22
Витамины, мг	не указано на упаковке	В2 - 0,11	В2 - 0,21; В12 - 0,38; D - 0,75
Кальций, мг	не указано на упаковке	120	120
Лактоза	да	нет	нет

Дополнительные преимущества овсяного молока марки “Nemoloko”:

1. Отсутствие антибиотиков и гормонов
2. Нет пальмового масла и животного жира

3. Богат клетчаткой овса
4. Нет и не может быть казеина и лактозы
5. Нет холестерина
6. Легко усваивается и наполняет энергией [2]

Дополнительные преимущества соевого молока марки “Alpro”:

1. Тонкий, сладковатый вкус с низким содержанием сахара
2. Питательный напиток, источник высококачественного соевого белка
3. Низкое содержание насыщенных жиров
4. На 100% растительной основе
5. Легко усваивается, так как не содержит лактозы и глютена [3]

**Результаты исследований и их обсуждение.** Результаты сравнения трех видов молока показали, что коровье молоко можно заменить на молоко растительного происхождения без вреда для здоровья.

**Закключение.** Проведенное исследование выявило, что молочные продукты растительного происхождения также обогащены всеми нужными составляющими для нормального функционирования всех систем организма человека.

*Библиографический список:*

1. <https://prostokvashino.ru/products/ultrapasterizovannoe/>
2. <http://www.pridonie.ru/ru/produktsiya/nemoloko/>
3. <https://www.alpro.com/ru/products/drinks/soya-plain/original>

## COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF VEGETABLE AND COW'S MILK

*Ksenofontova K. S.*

**Keywords:** *oat milk, cow's milk, soy milk, protein, lactose.*

*In this article, a comparative analysis of cow, oat and soy milk is presented, pluses and minuses of milk of vegetable and animal origin are revealed.*