

**КОЗЬЕ МОЛОКО – ОСНОВА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

**Идрисова Е. А., студентка 3 курса факультета агротехнологий,  
земельных ресурсов и пищевых производств  
Научный руководитель – Наумова В.В., кандидат с.-х. наук,  
доцент ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

***Ключевые слова:** здоровое питание, козье молоко, химический состав*

*В статье рассматривается использование козьего молока в качестве основы здорового питания. Учитываются полезные и сравнительные свойства козьего молока.*

В современных условиях правильное питание стало важным условием для достижения и поддержания оптимального здоровья человека. Здоровое питание мягко и целенаправленно действует на желудочно-кишечный тракт, гормональную систему, положительно влияет на общее состояние человека. Молочные продукты представляют собой большую часть функциональных продуктов [1]. Они обладают высоким потребительским спросом, особенно в детском питании. Хочется отметить, что в последнее время особый интерес в качестве функционального питания представляет козье молоко. На сегодня уже многие люди имеют представление о козьем молоке и его ценнейших свойствах. С давних пор этот продукт считается очень полезным, но нельзя сказать, что оно пользуется большой популярностью в нашей стране.

Поскольку распространенность пищевой аллергии растет с каждым годом, особенно у детей первого года жизни, козье молоко и продукты его переработки могут использоваться в лечебном и диетическом питании для всех категорий населения, включая детей с аллергией на коровье молоко. Именно белок коровьего молока является одним из первых продуктов, к которому развивается аллергия. Козье молоко имеет преимущество, по сравнению с коровьим, благодаря тому, что содержание в нем олигосахарида – лактозы меньше на 13 %. Этот

показатель является основным для людей с непереносимостью молочного сахара [2,3].

Козье молоко во многом схоже с коровьим, но имеет существенные преимущества. Оно более питательно, содержит больше основных макронутриентов, таких как белки и жиры, что особенно важно для детей, а также богато минеральными веществами. Для сравнения, в козьем молоке в среднем 4,49% и 4,37% жира, а в коровьем – 3,30% и 3,9% соответственно. При жирности 4,0-4,4% козье молоко усваивается почти на 100%.

Пользу козьего молока для организма человека обеспечивает насыщенный состав продукта. Существенным достоинством козьего молока является хорошая и легкая перевариваемость, которая обусловлена составом продукта. В обязательном порядке напиток содержит:

- полиненасыщенные жирные кислоты;
- витамины А, В и D;
- витамины группы В;
- $\beta$ -казеин и альбумин;
- кальций и фосфор;
- магний и натрий;
- калий.

Регулярное употребление козьего молока поможет организму:

- Повысить иммунитет, ускорить борьбу организма с вирусами и бактериями.

- Устранить повышенную кислотность желудка и нейтрализовать расстройство кишечника.

- Полиненасыщенные жирные кислоты способствуют снижению избыточного количества холестерина и оказывают положительное действие на сосуды.

- Кальций, как основной макроэлемент вместе с ионом фосфора формирует минеральную основу костной ткани;

- Калий, являясь электролитом, участвует в поддержании кислотно-щелочного равновесия, водно-солевого баланса, осмотического давления, улучшает работу сердечно-сосудистой системы;

- В козьем молоке достаточное содержание водорастворимого

витамина В12, который не синтезируется организмом человека и поступает только с белками животного происхождения. Он чрезвычайно важен для детского организма, поскольку приводит в норму кроветворение и обменные процессы.

Естественно, что химический состав козьего молока зависит от многих факторов, однако основными являются возраст животного, условия содержания, период лактации, и некоторых других. Следует отметить, что козье молоко обладает рядом ценных свойств, а именно, его жировые шарики меньше жировых шариков коровьего молока, что способствует увеличению его всасывания ворсинками кишечника. Кроме того, белки козьего молока из-за мелких размеров частиц казеина под действием желудочного сока коагулируют в нежные хлопья, также как и белки грудного молока и, следовательно, легко усваиваются организмом. По этим причинам можно сказать, что молочнокислые продукты и сыры из козьего молока обладают высокой питательной ценностью [3,4].

В настоящее время ассортимент продуктов из козьего молока ограничен. Козье молоко только частично перерабатывается как сырье. Разработана техническая документация на сырье для промышленного производства продуктов из козьего молока (ГОСТ 32940-2014), которая регулирует микробиологические, физико-химические и органолептические показатели сырого козьего молока. В маленьких объемах производится пастеризованное цельное молоко[5].

**Заключение.** Проведенный анализ позволяет сделать вывод о том, что козье молоко обладает ценнейшими свойствами, особенно для людей с непереносимостью лактозы. Однако молочное производство только начало развиваться и предприятий, перерабатывающих данный продукт очень мало.

#### **Библиографический список:**

1. Луканина, И.К. Общие вопросы функционального питания / И.К. Луканина, Ю.Н. Панкратьева, Г.Г. Салихова // В сборнике: Состояние и перспективы увеличения производства высококачественной продукции сельского хозяйства.- Уфа: Изд-во ФГБОУ ВО Башкирский гос. агр. ун-та. – 2020. – С. 236-239.
2. Хаертдинов, Р.А. Белки молока / Р.А. Хаертдинов, М.П.

Афанасьев, Р.Р. Хаертдинов. – Казань: Издательство «Идел-Пресс», 2009. – 256 с.

3. Брюнчугин, В.В. Оценка молочной продуктивности и некоторых технологических показателей молока коз зааненской, альпийской и нубийской пород / В.В. Брюнчугин, А.С. Шуваринов// Зоотехния. – №6. – 2012. – С.29-30.

4. Козы и овцы. Разведение и уход. – М.: Вече, 2006. – 176с. – (Практические рекомендации фермерам).

5. Симоненко, С.В. Особенности состава козьего молока как компонента продуктов питания /С.В. Симоненко и др. – Труды БГУ 2009. Т. 4. Ч. 1. Биохимия. -109-116 с.

## **GOAT'S MILK IS THE BASIS OF A HEALTHY DIET**

**Idrisova E. A.**

***Keywords:** healthy nutrition, goat's milk, chemical composition*

*The article discusses the use of goat's milk as the basis of a healthy diet. The useful and comparative properties of goat's milk are taken into account.*