

# КЕФИРНАЯ И КИСЛОМОЛОЧНАЯ ДИЕТЫ

**ПОХУДЕНИЕ, ОМОЛОЖЕНИЕ,  
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ**



РИПОЛ  
КЛАССИК

УДК 641/642

ББК 36.996

Ж25

**Жалпанова, Л. Ж.**

Ж25      Кефирная и кисломолочная диеты. Похудение, омоложение, здоровое питание / Л. Ж. Жалпанова. — М. : РИПОЛ классик, 2008. — 256 с.

ISBN 978-5-386-00470-5

Из этой книги читатель узнает много нового о полезных свойствах кисломолочных продуктов. Также в ней приведены рецепты их приготовления и рассказывается о диетах, как лечебных, так и для похудения.

**УДК 641/642**

**ББК 36.996**

ISBN 978-5-386-00470-5

© ООО Группа Компаний  
«РИПОЛ классик», 2008

# Введение

Молоко является единственной пищей для ребенка в первые месяцы его жизни. Очень большое значение молоко имеет и в питании взрослого человека.

Молоко — это легкоусвояемый продукт, приготовленный самой природой и подходящий для употребления людьми любого возраста. Вещества, входящие в состав молока, хорошо сбалансированы, что позволяет использовать молочные продукты как основу диетического питания.

Молоко очень полезно. Оно регулирует холестериновый обмен в организме, предупреждая развитие атеросклероза. Издавна известны и целебные свойства кисломолочных продуктов, например, они благотворно влияют на состав кишечной микрофлоры, предотвращая гнилостные процессы. Кисломолочные продукты не только лечат, но и повышают жизненный тонус, снимают усталость. Они намного лучше усваиваются организмом, богаче витаминами, сильнее по антибактериальному действию. Кисломолочные продукты способствуют долголетию.

Именно поэтому в последнее время стали очень популярными кисломолочные и кефирные диеты, которые не только помогают обрести нормальный вес, но и оказывают омолаживающее действие, что всегда было востребовано. В этой книге приводятся рецепты приготовления различных кисломолочных продуктов в домашних условиях, а также полезные кисломолочные диеты.

# Молоко и молочные продукты

Молоко является продуктом секреции молочных желез млекопитающих. Это жидкость белого цвета с желтоватым оттенком, немногого сладковатая на вкус.

В России люди употребляют преимущественно коровье молоко, которое обрабатывается на государственных молочных заводах. Это дает некоторую гарантию доброкачественности продукта.

В национальной кухне некоторых народов используется также молоко других животных — овец, верблюдиц, кобылиц, коз и т. д. Так, из овечьего молока готовят брынзу, из верблюжьего — шубат, а из молока кобылиц — кумыс.

Состав молока очень сложен, причем у разных животных и разных пород он отличается. Кроме того, состав зависит от стадии лактации животного, времени года, когда проводилось доение, и т. д.

В состав молока входят сложные белки, содержащие все незаменимые аминокислоты. С медицинской точки зрения эти белки полноценные, т. к. содержат почти все витамины и ферменты в том или ином количестве.

**Молочная железа (вымя) состоит из клеток, пронизанных нервами, кровеносными и лимфатическими сосудами, которые доставляют необходимые для синтеза молока вещества. В клетках железы образуются альвео-лы — пузырьки с капельками молока, которое по особым канальцам перемещается в полость, называемую цистерной, где и скапливается. У коров 4 такие молочные цистерны.**

В состав молока входят углеводы, в основном моносахариды. Главным молочным углеводом является лактоза. Ее расщепление в кишечнике происходит медленно, благодаря чему сдерживается брожение молочного продукта.

Жиры, входящие в состав молока, находятся в состоянии эмульсии, т. е. в виде взвешенных в толще жидкости капелек. Они представляют собой сложную смесь триглицеридов, содержащую также лецитин и жирорастворимые витамины.

Капельки жира в молоке очень малы — 0,5–10 мкм. Кроме того, они имеют низкую точку температуры плавления, что делает молочный жир легкоусвояемым. Организм человека затрачивает минимальные усилия для переваривания и усвоения молока и молочных продуктов. Калорийность молока не очень высокая — 60 ккал на 100 мл продукта.

**Количество жировых капелек в молочной эмульсии достигает 2 млрд шт/мл. Поэтому молоко имеет высокую жирность.**

---

## Переработка молока на молочных заводах

Для того чтобы увеличить срок хранения, парное молоко фильтруют и охлаждают, после чего отправляют на молочные заводы, где его подвергают очистке, нормализуют, пастеризуют, гомогенизируют, охлаждают и упаковывают. Благодаря обработке молока сохраня-

## 6 Кефир и кисломолочная диета

**Для удаления из молока бактериальных клеток применяют специальные центрифуги, а сам процесс очистки называется бактефунированием.**

ются его полезные качества и предотвращается быстрое развитие попавших в молоко микробов.

Молоко очищают в специальных центробежных молокоочистителях или фильтруют под давлением. Таким образом удаляются примеси.

Нормализация молока — это снижение или повышение содержания в нем жира с целью доведения этого показателя до нормы. Жирность молока не должна превышать 3,2%. Молоко повышенной жирности пропускают через сепаратор-нормализатор или смешивают с цельным молоком. Пастеризация молока проводится с целью увеличения длительности его хранения. Для этого после нормализации молоко подвергают тепловой обработке при температуре 75–85 °С с выдержкой 15–20 с. Пастеризация бывает моментальной, кратковременной и длительной. Для каждого вида обработки используется разное оборудование.

Моментальная пастеризация происходит в течение нескольких секунд без выдержки. Температура при этом достигает 85–90 °С. При кратковременной пастеризации молоко нагревают до 74–76 °С и выдерживают 15–20 с. Длительная пастеризация проводится при температуре 65 °С с выдержкой 30 мин. Чаще всего на молочных заводах применяют метод кратковременной пастеризации.

Еще одним видом обязательной обработки молока, предшествующей поступлению его в продажу, является гомогенизация. Особенно это необходимо для дальнейшего изготовления из молока кисломолочных продуктов. Гомогенизация представляет собой механическое дробление капель жира на более мелкие частицы. Это делается для получения молочной эмульсии, которая не будет расслаиваться при хранении.

После гомогенизации молоко быстро охлаждают до температуры 4–6 °С и отправляют на разлив.

Кисломолочные продукты получают из пастеризованного молока двумя способами — термостатным и резервуарным.

При термостатном способе гомогенизированное молоко разливают в тару и сквашивают в термостатах, после чего охлаждают до температуры 8 °С.

При резервуарном способе в тару разливается уже готовый продукт, предварительно выдержаный для сквашивания и созревания в специальных больших емкостях.

**Иногда для стерилизации молока на молочных заводах применяют метод активации, основанный на использовании ультрафиолетового и инфракрасного излучения.**

---

## Виды молока

В пищу употребляют в основном пастеризованное молоко. Оно бывает нескольких видов:

**Восстановленное молоко получают путем растворения сухого цельного молока в теплой воде и выдержки в течение 3–4 ч. За это время набухают белки, исчезает водянистый вкус, молоко обретает нормальную плотность и вязкость.**

**По мнению некоторых врачей-диетологов, стерилизованное молоко может приносить вред, поскольку при стерилизации молочные белок и кальций денатурируются и вызывают в дальнейшем проблемы со здоровьем.**

- цельное (нормализованное молоко с определенным содержанием жира — 3,2% или 2,5%);
- восстановленное (молоко, полностью или частично приготовленное из молочных консервов, которое затем снова очищают, гомогенизируют, пастеризуют, охлаждают и разливают);
- молоко повышенной жирности (нормализованное молоко жирностью 6%, которое подвергают гомогенизации);
- топленое (жирностью не менее 6%, подвергнутое гомогенизации и пастеризации при температуре не менее 95 °С с выдержкой в течение 3–4 ч);
- белковое (молоко, в которое при нормализации было добавлено сухое или сгущенное молоко, отличается повышенным содержанием сухих обезжиренных элементов);
- витаминизированное молоко (изготовленное из цельного или нежирного молока и обогащенное витаминами А, С и D);
- нежирное (молоко содержащее не более 0,05% жира и полученное из пастеризованного молока путем сепарирования).

## Характеристика молока различных животных

Помимо коровьего молока, человек употребляет молоко других животных.

### *Овчье молоко*

Это молоко более жирное, чем коровье. Оно богато белками и отличается повышенными кислотностью и плотностью. У него сероватый оттенок из-за отсутствия каротина. При этом содержание витамина А в овечьем молоке выше, чем в коровьем.

В овечьем молоке содержится 6% белок, 80% которого составляет казеин, а 20% — сывороточные белки. Овчье молоко обладает высокой биологической ценностью. Его используют в пищу народы Крыма, Закавказья, Северного Кавказа, Средней Азии и других регионов. Так, в Греции овчье молоко составляет половину всего производимого в стране молока.

Овчье молоко вместе с козьим используют для приготовления сыра, самыми известными сортами которого являются брынза, рокфор, кашкавал, пекарино, кобийский сыр и пр. В Средней Азии из овечьего молока изготавливают масло.

Лактация у овец продолжается 5–7 месяцев. Доить их начинают с конца 3-го месяца после окота. Удой от овцы в среднем составляет 50–250 л молока за период лактации, у некоторых животных этот по-

**На производство 1 кг сыра расходуется на 50% меньше овечьего молока, чем коровьего.**

## 10 Кефир и кисломолочная диета

казатель достигает 1300 л молока. При этом жирность овечьего молока составляет 7,3%.

### *Козье молоко*

Оно богато альбумином, кальцием, фосфором и витамином С, а в остальном по своему составу сходно с коровьим. Козье молоко светлее коровьего из-за низкого содержания в нем красящих веществ. Молоко свертывается в желудке мелкими хлопьями, благодаря чему этот продукт легко усваивается организмом.

Козье молоко употребляют как цельное, так и переработанное в виде сыра и кисломолочных продуктов. Оно считается отличным профилактическим и лечебным средством при желудочно-кишечных заболеваниях. Козье молоко часто используют в диетическом питании при язве желудка, а также в детском питании.

Коз разводят в Швейцарии, России, Франции, Новой Зеландии и других странах. Они занимают важное место в животноводстве. Особенно много коз в горных районах, где коров трудно содержать. В качестве молочных животных коз широко используют в Индии, Африке и Средней Азии.

**Считается, что коза была одним из первых прирученных человеком животных. Древние греки полагали, что молоко коз делает человека сильным и мужественным.**

За год коза дает молока в 15–20 раз больше своего веса. Из молока коровы за год получают в 3 раза больше белка, чем из ее мяса, а от козы — в 8–10 раз больше. В среднем