Пищевые продукты. Молочные продукты

"Молоко — это изумительная пища,
приготовленная самой природой"
академик И. П. Павлов

Технический Регламент Таможенного союза «О безопасности молока и молочной продукции» ТР ТС 033/2013 устанавливает классификацию продуктов, полученных из молока, и делит их на группы: молочные, молочные составные, молокосодержащие и побочные продукты переработки молока.

Молочный продукт — пищевой продукт, который произведен из молока и его составных частей (или только из составных частей молока) без использования растительного жира и белка. В составе молочного продукта могут содержаться компоненты, которые необходимы для его переработки.

К молочным продуктам относятся молоко питьевое, кефир, йогурт, простокваша, варенец, сливки, творог, сыр, масло, мороженое и многие другие продукты, не содержащие каких-либо других пищевых продуктов.

Молочный составной продукт — пищевой продукт, произведенный из молока или молочных продуктов. В молочный составной продукт могут добавляться побочные продукты переработки молока и немолочные компоненты. При этом в готовом продукте составных частей молока должно быть более 50 %, в мороженом и сладких продуктах переработки молока - более 40 %.

К молочным составным продуктам относятся молочные продукты, в состав которых внесены фрукты, овощи, пряности, мясные изделия, кофе или какао, изюм, орехи или шоколад (йогурт с кусочками фруктов, творожная масса с изюмом, сыр с ветчиной, сгущенное молоко с кофе).

Молокосодержащий продукт – пищевой продукт, произведенный из молока или молочных продуктов или побочных продуктов переработки молока. Главным отличием молокосодержащих продуктов от всех остальных является наличие немолочных компонентов, которыми замещается молочный жир в количестве не более 50 %, а также возможно использование белка немолочного происхождения с массовой долей сухих веществ молока не менее чем 20%.Таким образом, молокосодержащие продукты содержат и молочный жир, и заменитель молочного жира в разных пропорциях и могут иметь в своем составе разнообразные пищевые продукты. При этом, молокосодержащие продукты не могут именоваться так же, как молочные или молочные составные. Вместо существительного (кефир, творог, сыр) в их наименовании должно применяться прилагательное: кефирный, творожный, сырный продукт.

Необходимо помнить, что йогурт и йогуртный продукт, творог и творожный продукт, сыр и сырный продукт это разная по качеству и составу продукция.

Побочный продукт переработки молока — полученный в процессе производства продуктов переработки молока сопутствующий продукт (пахта, сыворотка и т.д.).

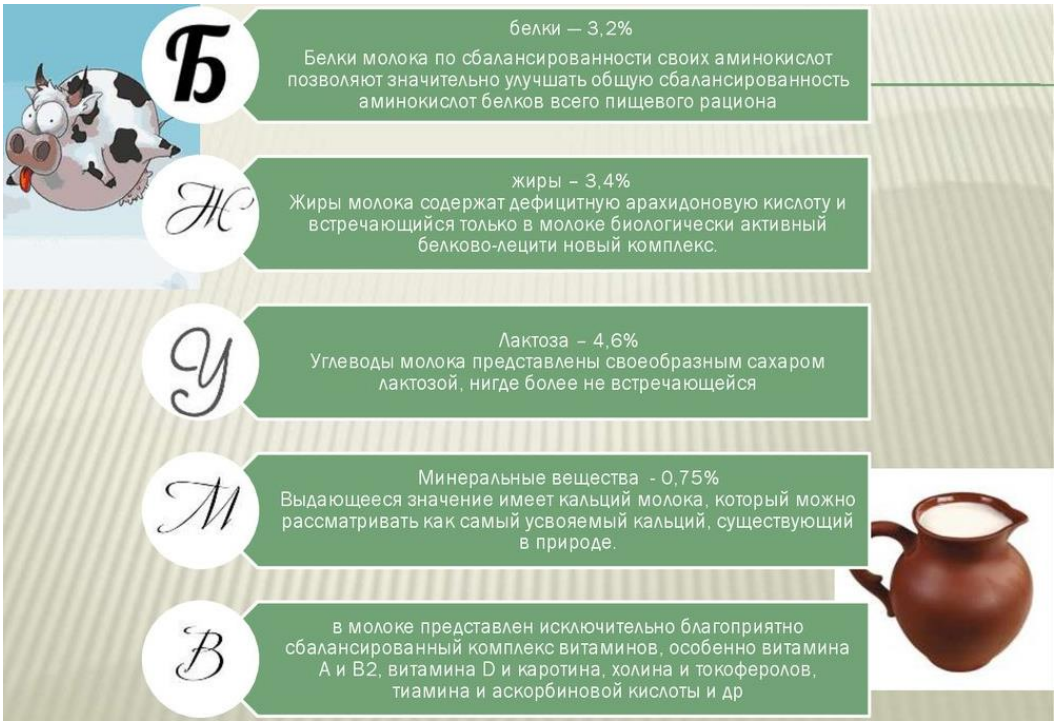
Молоко и молочные продукты относятся к продуктам с высокими показателями пищевой ценности: содержат значительное количество незаменимых нутриентов, обладают высокой переваримостью и усвояемостью. В питании молоко и молочные продукты являются основными источниками животного белка (незаменимых аминокислот).

В одной чашке молока содержится:

- 8 г качественного белка с полным аминокислотным составом;
- 8 г жира;
- 13 г углеводов;
- 146 калорий;

- кальций - 276 мг (28% дневной нормы);
- витамин Д - 24% дневной нормы;
- витамин В2 (рибофлавин) - 26% дневной нормы;
- витамин В12 - 18% дневной нормы;
- калий - 10% дневной нормы;
- фосфор - 22% дневной нормы;
- витамин А, витамин В1 и В6, селен, цинк и магний.

Это львиная доля того, что необходимо для здоровья человека.



Употребление молока и молочных продуктов ненадлежащего качества может стать причиной возникновения целого ряда заболеваний. В первую очередь – острых кишечных инфекций, так как молоко и молочные продукты относятся к скоропортящейся продукции и являются благоприятной средой для быстрого размножения болезнетворных микроорганизмов.

Не исключена передача таких тяжелых инфекций, как туберкулез, бруцеллез, ящур. Для профилактики этих заболеваний не рекомендуется употреблять сырое молоко и продукты из него приготовленные в пищу.

В целях профилактики заболеваний, передающихся через молочные продукты, необходимо:

- покупать молоко и молокопродукты в установленных местах, при наличии холодильного оборудования, информации о продукте;
- не покупать молоко и молокопродукты у частных лиц, торгующих в неустановленных местах без ветеринарно-санитарных документов;
- соблюдать технологию приготовления и условия хранения (обычно при температуре +2…+6°С) молочных продуктов.

Самые безопасные молочные продукты для питания – в промышленной упаковке.

Выбираем упаковку

При покупке молока в упаковке, прежде всего, обратите внимание на ее внешний вид. Упаковка не должна быть вздутой или поврежденной, а тем более открытой. Форма упаковки также может быть разной. Полиэтиленовые мешки дешевые, но легко проливаются, не всегда могут обеспечить надлежащее хранение молока. Стеклянные бутылки лучше сохраняют качество, но тяжелы и неудобны при транспортировке. Многослойная картонная тара с внутренним покрытием из фольги, при правильном вскрытии упаковки (по линии надреза), защитит молоко от проникновения извне бактерий.

Читаем этикетку

- Четкое наименование продукта должно присутствовать на лицевой стороне упаковки. Например «молоко питьевое пастеризованное».
- На фронтальной части обязательно должна указываться дополнительная информация об использовании заменителя молочного жира. Наименование продукции, изготовленной с использованием заменителей молочного жира (с замещением в количестве не более 50%), должно начинаться со слов – «Молокосодержащий продукт с заменителем молочного жира». Например: «сметанный продукт с заменителем молочного жира». На потребительской упаковке

обязательно указывается информация о наличии в продукте растительных масел.
- С тыльной стороны обязательно должен быть указан юридический адрес и местоположение производителя, телефон и электронная почта.
- Масса нетто.
- Подробный состав.
- Массовая доля жира в процентах.
- Для кисломолочных продуктов – содержание микроорганизмов. Указывается в КОЕ – колониеобразующих единицах в 1 г.
- Для обогащенных продуктов – перечень содержащихся витаминов, микроэлементов и других использованных для обогащения компонентов и их соотношение к суточной норме.
- Срок годности.
- Условия хранения с обязательным указанием срока годности после вскрытия упаковки. Вскрытая упаковка должна храниться в соответствии с условиями, указанными на этикетке – обычно не более 72 часов при температуре от +2 до +6°С. Даже если молоко не изменилось во вкусе и запахе употреблять его после истечения этих сроков опасно.

Рекомендации по употреблению:

Наиболее близкими к идеальному белку и содержащими полный набор незаменимых аминокислот в количестве, достаточном для биосинтеза белка в организме человека, являются белки из продукции животного происхождения (молоко и молочные продукты, мясо и мясопродукты, рыба и рыбопродукты, морепродукты, яйца).

Для взрослых рекомендуемая в суточном рационе доля белков животного происхождения от общего их количества - 50%.

Для детей рекомендуемая в суточном рационе доля белков животного происхождения - 60-70%.

Молоко и молочные продукты – продукты ежедневного потребления.

Потребление трех порций разных молочных продуктов в день позволит снизить риск развития гипертонии и диабета на 13—14%.

ГРУППА		ИСТОЧНИК ВЕЩЕСТВ	КОЛ-ВО ПОРЦИЙ	ВЕС ИЛИ ОБЪЕМ ОДНОЙ ПОРЦИИ
IV	Молочные продукты	Белков, кальция, никотиновой кислоты, витаминов А, В2, D	2 (от 2 до 10 лет и старше 24 лет); 3-4 (11-24 года, беременные и кормящие женщины)	1 стакан (чашка или 250 мл) снятого молока или молока жирностью 1%, 1 стакан (чашка или 250 мл) йогурта с низким содержанием жира, 1 кусок (30 г) сыра жирностью менее 20%