

*Стальная М.И., Сидорина Т.И.,
МГТУ, г. Майкоп*

О ПОЛЬЗЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НИЗКОКАЛОРИЙНЫХ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

Приведены и обоснованы данные о рациональности использования маложирных и среднежирных молочных продуктов.

Молоко и молочные продукты являются одними из характерных продуктов питания россиян. В него входят белки, липиды, углеводы. Белки молока усваиваются организмом человека на 96 – 99%, липиды – на 95%, а углеводы – на 98%. Для питания людей обычно используется молоко коров, меньше – коз, овец, кобылиц, верблюдиц, ослиц, буйволиц, самок оленя, зебу, яка.

Молоко – полипептидная система, состоящая из истинных и коллоидных растворов, суспензий и эмульсии. Плотность молока 1,027 – 1,0340, температура замерзания 0,54 – 0,57 °С, температура кипения 100,2 °С, осмотическое давление 6,66 – 6,76 кПа. Реакция среды кислая или близкая к нейтральной: рН 6,6 – 7,0. Титруемая кислотность 12 – 20 °Т. Буферная емкость по кислоте 2,5, по щелочи 1,4. Химический состав молока весьма разнообразен и включает около 200 важнейших веществ, что вполне соответствует его особой роли в питании человека (табл. 1).

Таблица 1

Химический состав молока некоторых видов животных, %

Вид животного	Вода	Жиры	Белки	Углеводы	Минеральные вещества
Кобыла	90,2	1,3	2,2	5,9	0,4
Корова	87,5	3,6	3,3	5,0	0,6
Коза	87,2	4,1	3,7	4,2	0,8
Свинья	82,4	6,4	6,1	4,0	1,1
Олень	68,0	17,0	11,0	2,8	1,2
Собака	79,6	8,3	7,1	3,7	1,3

Среднее потребление молочных продуктов составляет около 200 – 250 литров в год на человека, что с точки зрения энергии дает до 400 ккал в день и составляет 20% от суточной калорийности рациона для женщин и около 16% суточной калорийности рациона для мужчин. При этом основной вклад в энергетическую ценность молока вносит насыщенный молочный жир, на долю этих жиров приходится более 50% энергии.

В умах обывателя и производителя молока сложилась абсолютная догма, что чем жирнее молоко – тем оно лучше. С точки зрения экономики это так – чем жирнее молоко, тем больше из него можно получить масла, сметаны и сливок. Но с точки зрения здорового питания наиболее ценными компонентами молока являются прежде всего белок, далее лактоза – молочный сахар, многие витамины, особенно жирорастворимые и конечно минеральные вещества и микроэлементы. Что касается молочного жира – то его состав представлен главным образом триглицеридами (98-99% общей массы). Основу липидов молока составляют остатки жирных кислот (пальмитиновой, олеиновой, стеариновой и миристиновой), которые не являются обязательными и незаменимыми. Человеческий организм легко синтезирует этот класс жирных кислот из углеводов и других жиров. К тому же молочный жир является и носителем холестерина (0,012 – 0,013%), который с возрастом индуцирует риск развития атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний.

Уровень холестерина понижается при использовании в рационе молока, творога, кефира, ряженки. Они богаты липотропными веществами: метионином, фосфатидами, эссенциальными жирными кислотами. Благодаря этим продуктам нормализуется холестериновый обмен, предотвращается ожирение печени. И это является хорошей профилактикой атеросклероза.

Однако питание человека и роль отдельных продуктов необходимо рассматривать с учетом реального времени, образа жизни и характера питания современного человека. А питание нашего современника за последние 30 – 40 лет, т.е. в течение жизни одного поколения претерпело существенные изменения. Прежде всего, в связи с механизацией и автоматизацией условий труда и быта резко снизились энергозатраты человека и составляют сейчас в развитых странах и в России для мужчин

2500 ккал/сутки, а для женщин 2000 ккал/сутки и как следствие человек вынужден потреблять меньшее количество пищи. Это низкое потребление пищи приводит к явным дефицитам в незаменимых микронутриентах (витамины, минеральные вещества и микроэлементы).

Даже на фоне этого снижения потребления пищи за последние 30 – 40 лет частота распространения избыточной массы тела, ожирения и как следствие частоты сердечно-сосудистых заболеваний и диабета не снизилось. Как было в 60-е годы прошлого века более 50% избыточной массы – так и осталось, как было свыше 30% населения с ожирением – так и осталось. Причина этого в том, для набора избыточной массы достаточно в день съесть лишний кусочек сахара или выпить лишние 100 мл молока с 3% жирностью.

Повышение веса на 5 – 10% выше нормы врачи деликатно называют избыточной массой или еще мягче – избыточным питанием. Это полнота первого рода, бывает она в 70% случаев. Причины такого первичного, а другими словами – элементарного ожирения, как правило, связаны с большим количеством потребляемой высококалорийной пищи и неоправданно низкой физической активностью. У человека значительно уменьшены энергозатраты по сравнению с энергией, поставляемой организму пищей. Таким образом, в подавляющем большинстве случаев на первое место выходит именно роль пищевого фактора. Лишний вес более чем на 15 кг по сравнению с нормой считается уже собственно ожирением или полнотой второго рода. Такая полнота может развиваться по причинам более сложной природы. Здесь и нарушение желез внутренней секреции, и заболевание центральной нервной системы, и многие другие факторы.

Принцип «пожирнее – повкуснее» должен быть оставлен далеко за порогом. Это психологически трудно сделать, поскольку «жирность» легла в основу дифференциации по сортам продуктов. Высокожирные кефир, молоко, творог стоят более дорого, чем маложирные, и считаются более качественными. Но если сравнивать их с точки зрения здоровья и с позиции тех людей, кто стремиться похудеть, то гораздо большая ценность у маложирных или среднежирных продуктов. Говоря о жирности, нельзя не отметить следующий факт. В рационе должны чередоваться различные жиры. Нельзя останавливаться на каком-нибудь одном виде, пусть это даже будет растительное масло. Необходимо включать в питание жиры животного и растительного происхождения. Они взаимно дополняют друг друга недостающими компонентами. Можно избежать увеличивающейся полноты, только лишь уменьшив количество потребляемых жиров, употребляя при этом пищу обычной калорийности.

Мы уже подчеркивали, что сейчас молоко рассматривается как носитель белка и микронутриентов. Молочного жира и животных жиров, поступающих в организм человека достаточно и даже есть избыток. Эта ситуация характерна для питания россиян.

Что делать? Первый и главный шаг – это есть меньше и двигаться больше. Но человек так консервативен, что ему трудно это сделать и переломить себя. Наука о питании нашла для этого пути. Хочешь сладкого – потребляй заменители сахара и низкокалорийные продукты на них. Хочешь молоко и молочные продукты, в т.ч. кефиры, йогурты и т.д. – потребляй молочные продукты с пониженной калорийностью. Снижение калорийности молочных продуктов хотя бы на 25 – 50% дает значительный вклад в профилактику ожирения и других алиментарных болезней. При этом речь идет лишь о частичном изъятии насыщенного и малоценного с точки зрения здорового питания молочного жира. Все остальное – белок, витамины, минеральные вещества и микроэлементы в низкокалорийных молочных продуктах сохранены. Сохранена, следовательно, пищевая ценность и польза для здоровья этих продуктов.

Развитые страны мира давно перешли на преимущественное производство низкокалорийных молочных продуктов и они составляют свыше 90% от всей продукции. Человек должен иметь выбор и если есть малейшие проблемы с избыточной массой тела – выбирай низкокалорийные продукты. Свыше 85% россиян практически каждый день, потребляя около 600 – 700 мл молока и молочных продуктов, получают около 20 – 25 граммов молочного жира, а это почти половина рекомендованного количества жиров и масел. Современная наука о питании доказала, что лучше потреблять растительные масла и жир из морепродуктов. Выход на лучшую структуру оптимального и здорового питания изъятие большей части молочного жира из молочных продуктов. За рубежом такие продукты относятся к функциональным пищевым продуктам и они ценятся во много раз больше чем таковые с содержанием молочного жира больше 3 – 4%. Если человек испытывает необходимость в молочном жире, обладая хорошим здоровьем и стройной фигурой он может потреблять сливочное масло и жирные сорта сыров. Не зря в традиции народов долгожителей, в частности, горцев, даже сыры делаются низкожировыми и являются в основном носителем белка и минеральных веществ в первую очередь кальция.

Питание должно быть малокалорийным, но в то же время достигать наивысших вкусовых качеств и максимального разнообразия. Переход на низкокалорийные молочные продукты – это веление времени и условие сохранения здоровья и стройной фигуры. Доказательством этого являются и многочисленные попытки замены молочного жира на заменители на основе малокалорийных углеводов или жиров с низкой усвояемостью.