

Рекомендации по выбору молочной продукции

Как выбрать правильные молочные продукты для своего рациона?

Молочные продукты известны своими полезными свойствами для организма человека. Но при добавлении химических веществ и неправильном хранении все действие витаминов и минералов сводится к нулю. При покупке подобной продукции нужно быть очень внимательными и обращать внимание на мельчайшие недостатки. Каждый молочный продукт обладает полезными свойствами. Вы можете улучшить свое состояние здоровья, выбрав качественную продукцию.

Кефир. Этот продукт содержит кальций и фосфор, которые укрепляют кости и зубы. Также они строят клетки головного мозга, нормализуют обмен веществ и улучшают работу нервной системы.

Сыр. Содержит много белка, что позитивно влияет на укрепление иммунитета. Высокое количество протеина помогает бороться с бактериями и вирусами. Не стоит забывать, что он очень калорийный, поэтому, если вы хотите избавиться от лишних килограммов, не увлекайтесь этим продуктом.

Йогурт. Иммунологи и гастроэнтерологи советуют потреблять йогурт, потому что он содержит полезные бактерии. Они помогают переваривать пищу и защищают от инфекций.

Молоко. Содержит большое количество витамина А, который улучшает состояние кожи и зрение. Также в составе есть витамин D, который укрепляет кости и защищает от ультрафиолетового облучения. Также не стоит забывать о фолиевой кислоте, которая поддерживает мышцы в тонусе и улучшает цвет лица.

Как выбрать надежного производителя?

Обычно официальные дилеры не скрывают свои предприятия и техническое оборудование. Обратите внимание на публичность. Если вы не знаете ни поставщика, ни торговую марку, то это говорит об определенной скрытности. Отсутствие сайта производителя также является еще одним тревожным сигналом. Надежные компании ничего не скрывают от покупателей и предоставляют всю информацию в открытом доступе. Еще один важный момент – это цена. Не всегда высокая стоимость является залогом качественной продукции, но и низкая цена не внушает доверия. Лучше всего опирайтесь на состав и сопоставляйте его со стоимостью продуктов.

Молоко.

• **Виды молока.** Существуют четыре основных типа. Пастеризованное (прогревается при температуре около 70°C, сохраняя полезные компоненты и уничтожая вредные). Топленое (прогревается при температуре 85–99°C в течение нескольких часов и имеет высокий процент жирности). Ультрапастеризованное (нагревается при температуре до 150 °C в течение нескольких секунд, что продлевает его срок годности). Стерилизованное (обрабатывается при температуре 130–140°C, что позволяет уничтожить вредные бактерии).

• **Процент жирности.** Молоко может иметь разную жирность: от 1% до 6%. Чем выше процент, тем товар более калорийный. Продукция с минимальной жирностью рекомендуется к употреблению людям, которые занимаются интенсивными нагрузками.

• **Срок годности.** Дата изготовления должна быть пропечатана разборчивым шрифтом и ни в коем случае не должна быть написана от руки.

• **Упаковка.** Если целостность упаковки нарушена, то не покупайте такой товар. Лучше обратите внимание на товары, которые имеют крышки или защитные ленты, что указывает на защиту товара.

• **Состав.** Молоко состоит из витаминов А, D, В1, В2 и В12, белков, жиров, углеводов и микроэлементов. На упаковке вы должны найти информацию о содержании всех этих веществ, энергетическую ценность и калорийность. Откажитесь от покупки продукции с красителями и консервантами, которые находятся под буквой Е.

• **Сертификаты.** Необходимо найти информацию о качестве, подтверждающуюся наличием сертификатов ISO 9000 и HACCP. Такие данные чаще всего есть на сайте производителя.

Кефир.

• **Виды кефира.** Он бывает жирным и нежирным. Это зависит от того из какого молока его делают.

• **Цвет.** Он должен быть мелочно-белым, с кремовым оттенком. Желтый цвет указывает на истечение срока годности. Если кефир имеет какие-то другие оттенки – это значит, что он содержит красители и пищевые добавки.

• **Консистенция.** Должна быть однородной, без наличия комочков и сыворотки. Если есть какие-то частицы, то это указывает на истечение срока годности.

• **Состав.** Кефир изготавливают на основе пастеризованного молока и закваски из кефирного гриба. Также в составе могут быть кисломолочные бактерии и специальные дрожжи. Выбирайте товар с содержанием белка не менее 3 %. Если в составе есть фруктовые добавки, то такой продукт называется кефирный напиток.

• **Жирность.** Зависит от качества молока. Лучше всего обращайте внимание на товары с жирностью от 2, 5 % до 3, 2 %.

• **Срок годности.** Максимальный срок хранения – 10 дней.

• **Упаковка.** Пластиковые бутылки и картонные упаковки дольше сохраняют продукт и защищают его от попадания солнечных лучей. Помните, что упаковка должна быть без явных повреждений.

• **Этикетка.** На этикетке должны быть указаны: дата изготовления, срок годности, наименование производителя и состав кефира.

Творог.

- **Виды творога.** Обезжиренный – 1,8%, полужирный – 9%; жирный — 18%, крестьянский – 5%. Такие названия не часто используют при маркировке, поэтому можно найти продукцию с любой массовой долей жира.
- **Консистенция.** Она должна быть нежно-маслянистой и однородной.
- **Упаковка.** Выбирайте товары в герметичной упаковке — это гарантирует сохранность продукта. Она не должна быть поврежденной или вздутой – это свидетельствует о низком качестве товара.
- **Состав.** На упаковке должны быть указаны жирность, срок годности, условия хранения, дата производства, состав и пищевая ценность. В составе не должно быть красителей и консервантов. Могут быть указаны такие безопасные ингредиенты (молоко цельное сухое высшего сорта, молоко сухое обезжиренное, сливки сухие, масло сливочное несоленое, молочные закваски, фермент сычужный, пепсин пищевой, кальций хлористый, вода питьевая). Если есть еще какие-то пункты, то от покупки такого товара лучше отказаться.
- **Цвет.** Он должен быть однородным. Если вы заметили разные оттенки, то это может свидетельствовать о смешивании двух видов творога. Желтый цвет является признаком испорченного продукта. Если вы заметили наличие голубых или зеленоватых частицы, то это свидетельствует о наличии плесени.
- **Сертификаты.** Товар должен иметь декларацию о соответствии или сертификат соответствия молока и молочных продуктов.

Йогурт.

- **Состав.** Выбирайте товар без красителей, сахара, ароматизаторов, стабилизаторов, регуляторов кислотности и фруктовых добавок. В «настоящем» йогурте должны присутствовать живые бактерии. Главные ингредиенты, которые должны быть указаны: обезжиренное или пастеризованное молоко и молочнокислые бактерии.
- **Срок годности.** У качественного продукта срок годности должен быть не больше двух недель, а в идеале – не больше семи дней. Если указано, что товар может храниться дольше, то такой йогурт не содержит полезные бактерии.
- **Упаковка.** Не покупайте товар в деформированной или мятой упаковке. Это свидетельствует о нарушении герметичности, что может быть опасным для здоровья. Также откажитесь от приобретения продукции со вскрытыми крышками.
- **Калорийность.** Она может варьироваться от 250 до 100 ккал на 100г продукта. Это зависит от вида молока. Также вы можете найти товары, в составе которых указаны витамины и кальций.
- **Сертификаты.** Как и вся молочная продукция, товар должен иметь декларацию о соответствии или сертификат соответствия.

Как выбирать другие молочные продукты?

Кроме указанных выше товаров, популярностью пользуются и такие виды молочной продукции:

Сметана

Тяжело выбрать сметану в супермаркете, так как за упаковкой не видно цвет и нельзя оценить вкус. Не обращайте внимания на рекламу и яркую упаковку. Лучше обратите внимание на название – «сметана», никаких других вариантов не должно быть. Срок хранения не должен превышать две недели. Важным компонентом в составе являются кисломолочные бактерии.

Сыр

В первую очередь смотрит именно на состав. Качественный сыр изготавливают из молока, закваски и соли. Избегайте таких добавок, как каррагинан (E-407), арбоксиметилцеллюлоза (E-466) и каротины (E-160a,b). Не забывайте проверить маркировку: товары с надписью «сырный продукт» и т.п. не имеют ничего общего с сыром. Не покупайте продукцию с дефектами, рыхлой консистенцией, с белым налетом, неестественным цветом (слишком яркий или слишком светлый).

Сливки

Для начала внимательно изучите этикетку. В идеале должен быть только один ингредиент – сливки. Запрещено использование сухого молока и растительных жиров. Качественный продукт должен быть однородным. Также не забудьте проверить целостность упаковки, если она повреждена, то такой продукт может навредить здоровью. Проведите в магазине немного больше времени, чем обычно, чтобы купить только качественную продукцию.

Филиал ФБУЗ «ЦГиЭ в Челябинской области в городе Катав-Ивановске»