

**Молочно - кислые продукты,  
гигиеническая характеристика,  
роль в питании человека.  
Кумыс, значение**



# Значение молочно – кислых продуктов в питании здорового человека

- Источники белков, жиров, углеводов, минеральных соединений и витаминов.
- Основные источники кальция.
- Усваиваются без аппетита.
- Нормализуют кишечную микрофлору.
- Нормализуют секрецию желудочных желез.
- Нормализуют перистальтику кишечника.
- Снижают газообразование.



# Технология изготовления МОЛОЧНО-КИСЛЫХ ПРОДУКТОВ

1. Продукты молочно-кислого брожения (добавление молочно-кислого стрептококка) – простокваша, сметана, двойные сливки, творог, сыр.
2. Продукты смешанного брожения (молочно-кислое и спиртовое брожение) – кефир, кумыс.



# Сметана

Белки – 2,3-3,8%

Жиры – 10-30%

Углеводы – 3,1-5,6%

Минеральные соединения  
(кальций, магний, фосфор,  
железо)

Витамины (А, D, Е, В1, В2, С,  
РР)

Энергетическая ценность  
100г – 250 ккал



# Простокваша

Белки – 2,8-3,0%

Жиры – 0,05- 4,0%

Углеводы – 3,8- 4,1%

Минеральные соединения  
(кальций, магний, фосфор,  
железо)

Витамины (А, D, Е, В1, В2, С,  
РР)

Энергетическая ценность

100г – 59 ккал



# Творог

Белки – 15,0 – 22,0%

Жиры – 0,6 – 18,0%

Углеводы – 2,8 – 22,0%

Минеральные соединения  
(кальций, магний, фосфор,  
железо)

Витамины (А, D, E, B1, B2, C,  
PP)

Энергетическая ценность

100г – 236 ккал







# Сыр



**Белки: 15,3 – 29,8 %**  
**Жиры: 0,6 – 31,6%**  
**Углеводы: 0,1 – 1,5%**

**Минеральные соединения**  
**(кальций, магний, фосфор,**  
**железо)**

**Витамины (А, D, Е, В1, В2, С,**  
**РР)**

**Энергетическая ценность**  
**100г – 320 ккал**



# Йогурт

**Белки: 4,1 - 5,0 %**

**Жиры: 1,5 – 6,0%**

**Углеводы: 3,5 – 8,5%**

**Минеральные соединения  
(кальций, магний, фосфор,  
железо)**

**Витамины (А, D, Е, В1, В2, С,  
РР).**

**Энергетическая ценность  
100г – 68 ккал**





# Кефир

Белки: 2,9 – 3,0%

Жиры: 0,05 - 3,2%

Углеводы: 4,0%

Минеральные соединения  
(кальций, магний, фосфор,  
железо)

Витамины (А, D, Е, В1, В2, С,  
РР)

Энергетическая ценность

100г – 59 ккал



# Значение молочно – кислых продуктов в питании больного человека

1. Сливки – полезны при гастритах с повышенной кислотностью и при язвенной болезни желудка.
2. **Сметана** – **полезна** при атеросклерозе, гипертонической болезни
3. Творог (нежирный) – полезен при болезнях печени, хронических энтероколитах, гипертонической болезни, атеросклерозе, ожирении.
4. Сыр – полезен для возбуждения аппетита, при усиленном питании, эффективен при туберкулезе и переломах костей. Не рекомендуется страдающим бессонницей во второй половине дня.



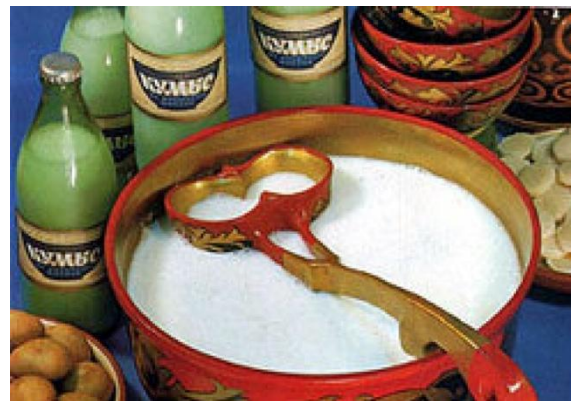
# Кумыс



**Белки: 1,8 %**

**Жиры: 1,9 %**

**Углеводы: 5,0 %**



# Кумыс (1,8% жирности)

Содержит в себе:

1. Минеральные соединения  
(кальций, магний, фосфор,  
железо)
2. Витамины (А, D, Е, В1, В2, С,  
РР)
3. Энергетическая ценность  
100г – 50 ккал



# Значение кумыса

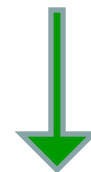
- **Повышает иммунитет.**
- **Улучшает обмен веществ.**
- **Нормализует желудочную секрецию.**
- **Обладает антибактериальными свойствами.**
- **Повышает количество эритроцитов и содержание гемоглобина в них.**





# Показания к применению кумыса

- Туберкулез органов дыхания, костей и мочеполовой системы
- Хронические неспецифические заболевания органов дыхания
- Заболевания крови (анемия)





- **Заболевания желудочно-кишечного тракта (повышенная и пониженная кислотность)**
- **Заболевания сердечно – сосудистой системы**
- **Хронически протекающие заболевания**
- **Истощения**



**УДАЧИ НА ЭКЗАМЕНЕ!**

2012 год.