

молока нами не було виявлено. Отже, молоко заготівельне не мало вад і надходило на молокопереробне підприємство від здорових корів.

Разом з тим, в деяких пробах молока, яке надходило з приватного сектору (18 %) встановлено, що на початку зимово-весняного періоду спостерігався кормовий запах і присмак, що пов'язано із згодуванням коровам деяких видів кормів (силосу) понад оптимальну норму.

Дослідженням встановлено, що якість заготівельного молока за органолептичними властивостями, отриманого від корів з індивідуальних господарств громадян мало кормовий запах і присмак на початку зимово-весняного періоду, але в цілому відповідає вимогам діючого законодавства. Отримані дані будуть використані для розроблення рекомендацій з підвищення якості заготівельного молока.

Список використаних джерел:

1. Ионов И. А., Шаповалов С. О., Россо Л. Н. и др. Испытание органолепти-ческих свойств молока как составляющая часть управления его качеством // Тваринництво сьогодні. – 2012. – № 8 – С. 14-16.
2. Маньковский А. Я. Технологія переробки молока : Навчальний посібник для вищих аграрних навчальних закладів. / А. Я. Маньковский, Р. Й. Кравців, Г.О. Богданов – Львів, 2003. – 451 с.
3. Молоко коров'яче незбиране. Вимоги при закупівлі: ДСТУ 3662 – 97. – [Чинний від 2002-08-01]. – К. : Держспоживстандарт України, 1997. – 16 с. – (Національні стандарти України).

УДК 637.1/3:613.28

Регент Д.В., учениця 11 класу

Науковий керівник – Гаєцька Л. П., вчитель біології Хмельницького ліцею №17, м. Хмельницький, Україна

МОЛОЧНІ ПРОДУКТИ – ДЖЕРЕЛО ЗДОРОВ'Я

Молочні продукти вкрай необхідні людині для нормального функціонування організму і підтримки свого здоров'я, адже найперша їжа, яку ми отримуємо – це материнське молоко. У молоці, кефірі, сметані, вершках, сири у великій кількості містяться найважливіші мікроелементи, вітаміни, білки, жири, амінокислоти, що служать для профілактики і лікування різних захворювань.

Основною користю молочних продуктів вважається наявність в них вітаміну D і кальцію, що сприяє зміцненню кісток, а також здатність надавати позитивний вплив на шлунково-кишковий тракт. В даний час харчова промисловість пропонує безліч молочних і кисломолочних продуктів, якими заповнені прилавки сучасних магазинів і супермаркетів. Дієтологи запевняють, що продукти на основі молока є справжнім джерелом здоров'я, тому попит на цю продукцію практично не знижується.

Безумовно, найпопулярнішим продуктом серед населення вважається молоко. Сільські жителі, які мають можливість вживати свіже парне молоко, отримують всі його ідеально збалансовані компоненти, що володіють

бактерицидними властивостями, які виключно легко засвоюються людським організмом. На жаль, міське населення позбавлене можливості вживати парне молоко, що зберігає свої корисні властивості не більше доби. Зазвичай городяни споживають пастеризоване молоко, хоча, як стверджують виробники, користь молочних продуктів залишається колишньою. Насправді це не зовсім так, адже при виготовленні пастеризованої продукції натуральне молоко піддається знежиренню або, навпаки, додаються жири та різноманітні штучні молочно-вітамінні концентрати. Іноді молоко, яке продається в магазинах, взагалі є фальсифікованим продуктом, розведеним водою з додаванням соди і шкідливих консервантів, щоб прибрати кислотність. Намагайтеся купувати нормалізоване молоко з терміном придатності не більше 3-4 днів і в місцях, обладнаних сучасними холодильними установками, тоді ви істотно доповните свій раціон харчування необхідними для організму вітамінами і мікроелементами. Також молоко сприяє нейтралізації токсичних речовин, радіоактивного випромінювання, солей важких металів, недарма воно видається працівникам на підприємствах, пов'язаних з шкідливими умовами праці.

Одним з яскравих представників, що характеризують користь молочних продуктів, є кефір. Популярність цього кисломолочного напою виключно широка, особливо корисно вживати кефір дітям, літнім людям і тим, хто хоче позбутися зайвих кілограмів. Здатність грибків, завдяки яким сквашується молоко, утворюючи кефір, надавати позитивний вплив на мікрофлору кишечника, робить цей чудовий напій незамінним продуктом харчування при захворюваннях шлунково-кишкового тракту, дисбактеріозі, гастриті, хворобах нирок і печінки. Кефір чудово зміцнює імунітет, благотворно впливає на нервову систему людини, ефективно пригнічуючи синдром хронічної втоми, забезпечує здоровий сон. Вживання кефіру вкрай важливо при захворюваннях атеросклерозом, гіпертонією, бронхітах. Багатьом людям виключно ефективно допомогла позбутися від зайвої ваги добре відома знаменита дієта кефіру, що також є яскравою характеристикою користі молочних продуктів.

Досить ефективні цілющі властивості кислого молока, ряжанки, молочної сироватки для нормалізації мікрофлори кишечника, при колітах, запорах, гастритах, недокрів'ї. Значно зросло вживання йогуртів, які випускаються різних різновидів: вітамінізовані, фруктові, вершкові. При виборі йогуртів необхідно пам'ятати, що справжню користь приносять йогурти з невеликим терміном придатності і не піддані термічній обробці. Для зняття шлункового дискомфорту, нормалізації травлення, відновлення кишкової мікрофлори дуже корисно вживати кисломолочні продукти, що містять біфідобактерії, багаті вітамінами К, групи В.

Користь молочних продуктів очевидна. Їх кількість повинна становити близько двадцяти п'яти відсотків раціону харчування дорослої людини. При цьому потрібно обов'язково знати, що надмірне вживання продуктів на основі молока може призвести до порушення кальцієвого обміну в організмі людини. Якщо серйозно звертати увагу на склад продукції, термін придатності, то молочні продукти принесуть вам істотну користь.