Содержание

Введение

Основная часть:

Молоко

Кефир

Йогурт

Творог

Сметана

Масло

Сыр

Заключение

Список использованной литературы

**Введение**

Проблема питания является одной из важнейших социальных проблем, так как жизнь человека, его здоровье и труд невозможны без полноценной пищи.

Ученые разработали теорию сбалансированного питания, согласно которой в рационе человека должно содержаться не только необходимое количество белков, жиров и углеводов, но и такие вещества, как незаменимые аминокислоты, витамины, минеральные соли, в определенных выгодных для человека пропорциях.

Молочным продуктам, учитывая их биологическую ценность, в организации правильного питания отводится первостепенная роль. Они содержат в себе много полезных веществ: кальций, более 20 аминокислот, 25 жирных кислот, 30 минеральных солей и 20 различных витаминов.

Молочные продукты присутствуют на столе у каждого человека. Ассортимент молочных продуктов настолько велик, что каждому найдется что-то по душе. Не строгие вегетарианцы не редко заменяют молочными продуктами мясо. Самым ценным в молоке является кальций, пригодный для усвоения организмом. В стакане молока содержится почти дневная норма кальция. Кроме того, в молоке есть Витами Д который способствует усвоению кальция.

Исследования выяснили, что йогурт снижает риск заболеваний раком, укрепляет иммунитет организма. Молоко – снижает высокое давление. Из молока получаются и другие продукты. Люди давно оценили способность молока киснуть. Казалось бы, что может быть хорошего в не свежем продукте, однако оказывается что порой кисломолочные продукты более полезны свежего молока.

Русские издавна готовят простоквашу и варенец, грузины — мацони, казахи — кумыс, украинцы — ряженку, болгары — йогурт — все это кисломолочные продукты. Ассортимент кисломолочных продуктов с годами только растет.

Можно выделить два вида молочных продуктов: продукты, получаемые в результате молочно-кислого брожения и получаемые в результате молочно-кислого и спиртового брожения. Молочно-кислые – это простокваша, ацидофильное молоко. Смешанное брожение присутствует в кефире, кумысе.

**Молоко**

***Пища, приготовленная самой природой***

Молоко матери встречает нас на пороге жизни. И не только питает, но и несет в себе любовь, радость бытия, запас жизненной силы, которая так нужна человеку в дальнейшей жизни.

В Индии в Северных Гималаях есть племя хунзакутов. По свидетельству французской медицинской экспедиции средняя продолжительность жизни составляет 120 лет. Одна из причин состоит в том, что все дети этого племени вскармливаются материнским молоком как минимум до трёх лет. А в древнем Китае императоры пили молоко кормилицы до 23 лет. Эта традиция существовала в Китае в те времена, когда китайская цивилизация была одной из самых развитых в мире.

Американскими исследователями установлено, что: дети, вскормленные материнским молоком не только более здоровые, но и сообразительные, другими словами вещества, содержащиеся в материнском молоке, оказывают влияние на развитие мозга ребёнка также отмечено, что психологическое и эмоциональное воздействие, оказываемое на ребёнка кормление грудью влияет на общее развитие ребёнка. Однако, молоко не только детский продукт. Отказ от молока особенно опасен для пожилых людей. С возрастом наши кости постепенно утрачивают свой основной материал - кальций и становятся более хрупкими, а лучшим источником легкоусвояемого кальция для нашего организма является молоко. Кальций предупреждает развитие остеопороза, свойственную каждой второй женщине старше 50 лет. Среди других строительных материалов, которые поступают в организм человека с молоком - натрий, фосфор, кобальт, железо, цинк, селен, йод. Один литр молока на 30-50% покрывает потребность в витамине А, поддерживающем зрение, на 85% - в витамине В2, стимулирующем кроветворение, на 50% остальных витаминах группы В. В нём также содержатся белки, жиры, углеводы, и минеральные соли. Все эти элементы прекрасно сбалансированы и легко усваиваются. Молоко содержит целый набор веществ, понижающий уровень холестерина в крови, способствуя защите от атеросклероза. Человек, давно познал целительную силу молока. Гиппократ, например, назначал молоко больным туберкулёзом, при нервных расстройствах. По мнению Авиценны, самым целебным является молоко тех животных, срок вынашивания плода которых такой же, как у человека. Значит, для человека больше всего подходит коровье молоко.

Молоко и молочные продукт незаменимы при болезни сердца, печени ожирения, цинги, туберкулёза, лихорадки, заболеваний желудочно-кишечного тракта. Чехов писал, что при лечении больных с избыточным весом, он применял диету, при которой, больной в течение двух недель ничего не ест, а чувство голода утоляет пол-стаканом молока.

Одним из наиболее важных свойств молока является его уникальная способность развивать тонкие ткани головного мозга человека; оно увеличивает силу разума. Если вы лишите себя молока, то вы лишите себя возможности развивать разум. Рациональное потребление молока и молочных напитков - профилактика многих заболеваний и преждевременного старения.

Молоко рекомендуется пить до 7 утра или после 7 вечера, добавляя немного мёда или сахара. Пить горячим, но, не обжигая язык. Его лучше не кипятить, так, как при длительном кипячении разрушаются многие полезные компоненты. Молоко плохо смешивается со многими продуктами, поэтому его рекомендуют употреблять отдельно.

***Полезные свойства молока***

В обществе всегда царило мнение, что молоко - источник здоровья. Описывая пышущего здоровьем человека, о нем говорят: "кровь с молоком!" При простудах мы первым делом пьем горячее молоко. Еще древние философы, не зная химического состава и физических свойств молока, но, наблюдая за его действиями на организм, называли молоко белой кровью, соком жизни. Задолго до нашей эры врачи Египта, Древнего Рима и Греции применяли молоко для лечения чахотки, подагры, малокровия. В "Шримад Бхагаватаме" - одном из самых древних и авторитетных писаний, упоминается, что одна из причин снижения продолжительности человеческой жизни состоит в том, что люди пьют мало молока. Веды также содержат обширную информацию о свойствах молочных продуктов. По ведическим канонам, молоко - самый ценный продукт во Вселенной, поскольку оно способствует как физическому, так и духовному развитию человека. Аюрведа, древнеиндийский трактат о здоровье, указывает на то, что молоко эффективно лечит расстройства психики - раздражительность, суетливость, перенапряжение, избавляет от бессонницы, умиротворяет и успокаивает. В восточной медицине молоко вообще считается отличным средством от любых заболеваний, связанных с нервами и психикой. Молоко, приготовленное с лечебными травами и специями, согласно восточным учениям, устраняет утреннюю сонливость и укрепляет психические способности, повышается способность к обучению, увеличивается сила интеллекта в целом. Если человек пьет на ночь молоко, то он становится более разумным, начинает лучше понимать окружающий мир, приобретает правильное виденье добра и зла - считали восточные мудрецы. Они рекомендовали также пить его либо поздно вечером, либо рано утром, подслащивая медом или сахаром, добавляя специи: фенхель, кардамон, куркуму, корицу, шафран и солодку. Да и сейчас первым средством от бессонницы является чашка теплого молока с медом. Хотя специальным снотворным действием молоко не обладает, но, выпитое на ночь, оно снижает желудочную секрецию, воздействует на рецепторы желудка и оказывает общее успокаивающее действие. Кроме этого, у молока еще много полезных свойств. Молоко, особенно козье, благоприятно влияет на слизистую оболочку желудка и способствует заживлению ее нарушений. Мало известен факт, что молоко является ценным дополнением к овощам. Оно повышает содержание кальция в пище и способствует получению ценной смеси аминокислот. Молоко добавляют в клубнику, чернику, красную смородину - это уменьшает возможность возникновения аллергической реакции. Не все также знают, что молоко прекрасно утоляет жажду. В жару организм теряет много влаги в виде пота, а вместе с ним удаляются минеральные соли. Молоко, в состав которого эти соли входят, способствует удержанию влаги и таким образом уменьшает жажду. Многовековой опыт жителей Средней Азии показывает, что для утоления жажды хорошо кислое обезжиренное молоко или цельное, разбавленное водой. Более того, молоко, которому некоторые приписывают свойство увеличивать массу тела, на самом деле, наоборот, способно защитить организм от набирания избыточного веса. Оказалось, что кальций борется с полнотой, способствуя усиленному сжиганию жира в организме и уменьшая его отложения. Многие специалисты активно не приветствуют тенденцию отказа от молока в целях похудения. Так что ученые рекомендуют максимально использовать полезные свойства молока - продукта, содержащего около 100 различных ценных для организма веществ: более 20 аминокислот, 25 жирных кислот, 30 минеральных солей и 20 различных витаминов.

**Кефир**

Весьма интересна история появления кефира в России. В середине 19 века в Москву стали просачиваться слухи о целебном молочном продукте, но как его приготовить не знал никто. Горцы скрывали рецепт приготовления, боясь гнева Аллаха. И только в 1908 году первая партия кефира поступила в Ботскинскую больницу, как лекарство. Позже он появился в свободной продаже.

Кефир получают из молока. Обычно в молоко добавляют так называемый кефирный грибок и ждут, когда оно забродит. Грибок – это молочнокислые стрептококки и палочки, уксуснокислые бактерии и дрожжи. В зависимости от сроков выдержки содержание этилового спирта в кефире от 0,12 до 0,88 %.

Долгое время кефир считался целебным напитком. Его применяли при чахотке, при повышенной температуре. Постепенно кефир завоевывал все большие территории и мало помалу проник в Россию, затем в Европу. Кавказцы верят, что кефир – это дар богов.

**Йогурт**

Йогурт - это кисломолочный продукт, который производится из цельного молока путем его сквашивания специальными культурами — болгарской палочкой и термофильным стрептококком, при этом важно, чтобы в готовом продукте эти культуры были живыми, и их количество на протяжении всего срока годности продукта было достаточно большим.

Йогурт, как и кефир, пришел с Востока. Но широкое распространение получил благодаря американцам. Именно они начали выпускать ароматизированный йогурт. Они производятся в Америке с 1933. Мечников предлагал использовать йогурт для восстановления флоры кишечника.

**Творог**

Довольно долгое время творог на Руси называли сыром, а блюда из него — сырными (например, сырники). Объяснения такому на­званию не встречалось, но оно настолько прочно закрепилось за ним, что не исчезло даже после появления в России твердых (сычужных) сыров.

А творог всегда был одним из самых почитаемых продуктов у славян. Его ели, чуть ли не ежедневно. Исходным сырьем для приготовления служила обычная простокваша, горшок с которой ставили на несколько часов в не очень жаркую печь. Затем горшок вынимали и сливали его содержимое в полотняный конусообразный мешок. Сыворотку отцеживали, а мешок с творогом клали под пресс. Этот способ вряд ли является откровением для современных хозяек, которые делают домашний точно так же. Разве что горшок уступил место кастрюле, а печь — газовой или электрической плите.

Однако приготовленный таким образом творог не мог долго храниться, а холодильников тогда еще не знали. В период же, когда удои были хорошие, и особенно в посты, его у крестьян скапливалось довольно много. Чтобы он не пропадал, народ придумал довольно оригинальный способ его консервирования. Готовый (из-под пресса) творог снова помещали на несколько часов в печь, затем под пресс, и так дважды. Когда он становился совершенно сухим, его плотно укладывали в глиняные горшки и заливали сверху топленым маслом. В погребе такой творог мог храниться месяцами, его брали с собой и в дальнюю дорогу.

В прошлом веке этим продуктом славился Ростовский уезд Ярославской губернии. Отсюда его возили в Москву. В Рязанской губернии лучшим считался творог из села Дединово. Продавали его фунтами. При этом, чем   он   был   суше,   тем   дороже   стоил.

Современная технология промышленного производства позволяет получать высококачественный белковый продукт. Основные виды творога: жирный, полужирный, нежирный, мягкий диетический, диетический пресный нежирный, столовый, крестьянский. Кроме того, из него вырабатывают всевозможные сырки, торты, кремы, пасты.

Творог — очень полезный продукт. По количеству белка он не уступает баранине, свинине, курятине, а также треске, осетрине, наваге и т. д. Прекрасно принимает организм и жир, содержащийся в нем. Способствует он и усвоению других пищевых продуктов. Незаменим творог в тех случаях, когда нужно ограничить или исключить в питании белки мяса, рыбы. По­этому его рекомендуют людям, страдающим ожирением, подагрой, болезнями почек. Это весьма подходящая пища и при проведении разгрузочных дней: в один из дней недели принимают 500—600 г обезжиренного и обессоленного творога с добавлением 150 г меда. Всю эту творожную массу, естественно, съедают не сразу, а разделив на 5 частей.

Конечно же, творог лучше есть в свежем виде, но он имеет свойство быстро приедаться. Значительно расширяет рамки его вкусовых качеств кулинарная обработка. Из него готовят самые разнообразные блюда и кулинарные изделия. Он прекрасно сочетается со многими продуктами, его можно варить, запекать, использовать в качестве начинки в пирогах.

**Сметана**

Народный способ приготовления этого исконно русского продукта довольно прост: молоко ставили скисаться на несколько дней. Образовывавшийся сверху слой «сметали» в отдельную посуду. Отсюда и название продукта — сметана. А вот сливки — это то, что сливают с отстоявшегося, но свежего молока.

Сейчас её готовят из сливок, имеющих по требованию стандартов 32-процентную жирность. Такая жирность достигается благодаря внесению в сливки 5-процентной бактериальной закваски, в состав которой входят чистые бактериальные культуры: молочно­кислый и сливочный стрептококки, а также ароматобразующие бактерии. Консистенция созревшей сметаны становится   густой   за   счет   затвердения. Сливки сначала нагревают до темпера­туры 63-65° С, с выдержкой в течение 30 минут (или до 85° С без выдержки), а затем охлаждают до температуры 22° С в холодное время и до 18° С — в теплое. Чтобы ускорить охлаждение сливок, их перемешивают, затем добавляют заранее приготовленную закваску. Заквашенные сливки выдерживают при температуре 5-6° С, в течение 1-2 суток, причем в первые сутки несколько раз энергично перемешивают.

Отечественная промышленность вырабатывает сметану разной жирности: 10, 15, 20, 25 и 30 процентов. Это высокоценный продукт, поскольку в нем содержатся жиры, белки, жирорастворимые витамины, молочная кислота. Особенно полезен этот продукт при переутомлении, снижении аппетита,   авитаминозе.

В русской кулинарии сметану используют для заправки самых разных блюд и закусок, тушения, жарки, запекания. Если, например, зажарить курицу, гуся либо поросенка в духовке так, чтобы образовалась ароматная хрустящая корочка, смажьте их сметаной. Всегда уместно добавить немного её в горшок, где тушатся овощи, рыба или мясо. И блины не блины, если к ним не подать её. В общем, она как нельзя лучше отвечает вкусам и привычкам русских людей. Однако, продукт этот очень калорийный. В одном стакане 20-процентной жирности содержится более 400 килокалорий, то есть примерно столько же, сколько в 200 граммах жирной баранины.

**Масло**

Многие почему-то считают его сравнительно   нестарым   продуктом. Между тем это далеко не так. Например, большой авторитет во всем, что связано с молоком, А. И. Ивашура утверждает: «В V веке в Ирландии, а в IX веке в Италии и в России сливочное масло было уже широко известным продуктом питания. Норвежцы в VIII веке брали с собой в дальние плавания бочонки с этим продуктом».

Издавна в России сбивали сливки, сметану и цельное молоко и получали масло. Лучшие сорта получали из свежих сливок, а так называемое кухонное, которое шло главным образом на нужды кухни, - из сметаны или кислого снятого молока. Наиболее распространенным способом приготовления масла было перетапливание сметаны или сливок в русской печи. Отделявшуюся маслянистую массу остуживали и сбивали деревянными мутовками, лопатками, ложками, а зачастую и руками. Готовое промывали в холодной воде. Оно обходилось довольно дорого и поэтому повседневно употреблялось в пищу только зажиточными горожанами.

Поскольку свежее масло не могло долго храниться, крестьяне перетапливали его в печи, промывали и вновь перетапливали. При перетапливании оно разделялось на два слоя, причем верхний состоял из чистого жира, а нижний содержал воду и нежирные составные части (пахтанье). Растопленный жир сливался и охлаждался до кристаллизации. Таким способом получали топленое масло многие восточнославянские народы. Россия была одним из крупнейших экспортеров масла на мировой рынок. Видимо, по этой причине за топленым во всем мире закрепилось название «русское».

Интересна история создания в России вологодского масла, которое заслуженно считается гордостью отечественного маслоделия. Его появление связано с именем знаменитого русского сыродела Н. В. Верещагина, брата художника-баталиста В. В. Верещагина. Будучи на одной из выставок в Париже, Н. В. Верещагин «уловил» очень приятный вкус и аромат выставленного там масла из Нормандии. Оно так понравилось ему, что он там же, в Париже, решил создать такое же. При этом мастер использовал сливки, доведенные почти до кипения. Что и говорить, продукт русского сыродела оказался вкуснее нормандского. Тонкий аромат свежевскипяченного молока и чуть заметный ореховый привкус, не позволяет спутать его ни с каким другим. Человек, не знающий истории маслоделия в России, напрасно будет искать сведения о вологодском масле в отечественной или зарубежной литературе, даже специальной. Дело в том, что сам Верещагин назвал его парижским сладким, а французы, и не только они, охотно его импортировавшие из России — петербургским. Вологодским же оно стало именоваться не более 45 — 50 лет назад. К большому сожалению, сегодня вологодское масло можно встретить на прилавках магазинов крайне редко.

Издавна в России производили и соленое масло. Сегодня многие относятся к нему пренебрежительно, и напрасно. Кислосливочное с добавлением 1,2-1,5 процента соли содержит не менее 81 процента молочного жира и очень стойко при хранении.

Сегодня наша промышленность выпускает самые различные виды коровьего масла: крестьянское, диетическое, бутербродное, с ароматическими наполнителями, медовое, чайное, десертное, домашнее, детское, ярославское и другие. Жаль только, что узнать о них можно разве лишь из товароведного справочника. Между тем даже то масло, которое удается купить в магазине, мы не всегда рационально используем. Желательно употреблять его в свежем виде, так как под действием высоких температур (140-160° С) оно быстро теряет свои вкусовые и питательные качества. Поэтому жарить на сливочном не рекомендуется, лучше использовать животные кулинарные жиры. Кстати, наши предки хорошо это понимали. Вот что можно прочитать в книге «Новейший и совершенный русский повар и приспешник», выпущенной в 1811 году: «Масло коровье, козье и овечье составляет пищу очень сытную и здоровую, а особливо, когда сии скоты ходят на доброй пастве. Чем больше оно подвержено будет действию огня, тем учиняется менее здоровым, как равно и не столь питательным. Если же будет на огне долго, то становится остро, раздражающе, горячительно и противно пищеварению. Приключает кислоту, ветры, густые микробы, расстроение желудка, неохоту к пище и бессонницу. Особы нежного сложения, имеющие слабый желудок и подверженные ветрам, клейким мокротам, колике, тошноте, худому пищеварению, желтухе, поносу и горьким отрыжкам, должны отдаляться от яств масляных, а особливо когда оные долго в масле жарены были». Совет дельный и полностью отвечает современному научному взгляду на рациональное питание. Предпочтительнее всего сливочное добавлять в разные блюда после того, как их тепловая обработка закончена, то есть непосредственно перед употреблением. Хоть оно и обладает высокой пищевой и биологической ценностью, нужно всегда сохранять чувство меры при его употреблении.

**Сыр**

О происхождении сыра существует довольно много легенд. Согласно одной из них, аравийский купец Канан ранним утром отправился в далекий путь по безлюдной местности. С собою он взял еду, а также молоко, которое налил в традиционный для кочевников сосуд — высушенный овечий желудок. Когда стемнело, купец остановился на ночлег и перед сном решил попить молока. Но, вместо молока из овечьего желудка потекла водянистая жидкость (сыворотка), а внутри сосуда оказался белый сгусток. Разочаровавшись, Канан все же съел кусочек этого сгустка и был удивлен приятным вкусом нового продукта. Так появился на свет сыр, а случилось это более четырех тысяч лет назад. Будучи человеком простым и бесхитростным, купец поделился своим открытием с соседями, и вскоре способ изготовления стал известен многим кочевым племенам. Из Аравии сыр попал затем в Европу. Бытующее порой мнение, будто его в России узнали только в XIX веке, по меньшей   мере,   наивно   и   безграмотно. Вряд ли славяне, имевшие еще в первом тысячелетии до н. э. обширные контакты с греками, широко употреблявшими сыр, не обратили на него внимания и не заинтересовались секретом его приготовления. Да и сами предки наши, с давних времен умевшие делать прекрасный творог, могли без посторонней «подсказки» постигнуть простейшую технологию производства сыра. Еще в дохристианский период славяне-язычники с соблюдением соответствующих обрядов приносили его в жертву идолам и наряду с молоком ели его на домашних празднествах. Например, мы знаем, что славяне выплачивали германцам в то время дань именно сыром, а не творогом. Итак, совершенно ясно, что наряду с творогом и прочими молочными продуктами, сыр известен славянам очень давно. Другое дело, что он не пользовался у них большой популярностью, особенно это относится к восточным и северным славянам. Безусловно, все это не способствовало развитию массового сыроделия на Руси.

Будучи в Голландии, Петр I по достоинству оценил голландские сыры и, чтобы наладить их производство у себя, привез в Россию иностранных мастеров-сыроделов.

Действительным началом промышленного сыроварения в России принято считать 1866 год, когда по настоянию Н. В. Верещагина императорское Вольное экономическое общество открыло сыроварню в  селе  Отроковичи  Тверской  губернии. В настоящее время все лучшие сыры получают с помощью сычужного (свертывающего) фермента химозина, вырабатываемого фабричным путем из сычужной части желудка телят-молочников. Учитывая огромные объемы сыроварения во всем мире, можно представить, какое количество химозина для этого    необходимо.    Сейчас    сложилось такое положение, при котором сычужного фермента остро не хватает. Вот почему во многих странах ведутся работы по поискам заменителя химозина, и кое-где получены хорошие результаты. В частности, как сообщает А. И. Ивашура, сотрудники Ботанического сада АН СССР установили, что из 79 видов исследованных ими грибов 46 содержат ферменты, створаживающие молоко. Среди них имеются и достаточно активные, образующие сгусток всего за 30—50 минут. Сычужным эффектом обладают, например, семена дикого шафрана, молочный сок фигового дерева, всем известный винный уксус. В нашей стране в настоящее время вырабатывается до 100 наименований сыров. Условно их можно разделить на натуральные сычужные (вырабатывае­мые из молока) и переработанные, которые делают из натуральных с добавлением других компонентов. Сыры очень полезны, так как являются концентрированными белковыми продуктами, богаты жирами, фосфорно-кальциевыми минеральными солями (особенно полезными детям), витаминами. По калорийности они превосходят говядину. В кулинарии сыр используется как питательная добавка к блюдам из мяса, овощей, макаронных изделий. В последние годы, с появлением в продаже тостеров и особенно ростеров, он довольно широко стал применяться для приготовления аппетитных бутер­бродов к завтраку.

**Заключение**

**О пользе молока и молочных продуктов**

Почему некоторые говорят, что молоко вредно, хотя все знают о содержании в нем витаминов, микроэлементов, минеральных солей, белков, о его антибактериальных свойствах, пищевой и энергетической ценности? Молоко очень полезно, но сложность заключается в том, как организм реагирует на него – некоторые взрослые (и даже дети) страдают плохой усвояемостью молока из-за недостатка в их организме фермента лактозы. В таком случае советуют употреблять кисломолочные продукты, которые ни в чем не уступают молоку по полезным свойствам, а также сыр, ведь в нем содержится кальция даже больше, чем в молоке.

В чем отличие пастеризованного молока от стерилизованного? Пастеризация молока – это его поэтапное нагревание. При этой процедуре молоко нагревают до 76 градусов в течение 20 секунд, а потом резко охлаждают – погибают бактерии, но вместе с ними и ферменты молока, но витамины и белки остаются. Стерилизованное молоко не так полезно, но срок хранения его гораздо больше. Существует и такой метод обработки молока, как ультравысокотемпературная стерилизация (УВП) – молоко на доли секунды нагревают до очень высокой температуры. При такой обработке молоко почти не теряет свои полезные свойства. Что делать, если молоко прокисло? Если молоко прокисло дома, а не сквасилось под воздействием микрофлоры, то продукт испорчен. Такое молоко пить нельзя, так как там появляются психотропные микробы, отчего оно начинает горчить. Такое молоко нельзя пить – это может привести к заболеваниям, но оно пригодно для приготовления блинов и пирогов (если нет запаха гнили и плесени).

Что полезнее – молоко или кисломолочные продукты? Парное молоко полезней, но кисломолочные продукты лучше, чем стерилизованное или пастеризованное молоко. Кефир, ряженка легче усваиваются организмом, да и по пользе они ему не уступают. Более того, они нормализуют микрофлору кишечника. Как отличить некачественный продукт? Самый простой способ – посмотреть на дату изготовления и срок годности. Срок хранения молока и молочных продуктов - не больше трех суток. Все молочные продукты должны иметь однородную консистенцию, не должно быть крупинок (исключение – творог, хотя и в нем излишняя крупитчатость не является показателем высокого качества). Естественно, продукт не должен иметь никаких посторонних запахов и привкусов.

**Список использованной литературы**

1. В.Л. Бегунов «Книга о сыре», 1974
2. «Книга о вкусной и здоровой пище», 1990