DOI: 10.17117/na.2016.09.02.185

<http://ucom.ru/doc/na.2016.09.02.185.pdf>

Поступила (Received): 30.09.2016

Мощенко А.В., Никитина А.А., Шмат Е.В. Обезжиренное молоко – польза или вред?

Moschenko A.V., Nikitina A.A., Schmat E.V.
Skimmed milk – benefit or harm?

В данной статье нами был изучен состав обезжиренного молока. Приведена таблица химического состава обезжиренного молока. В работе сказано о процессе получения обезжиренного молока. Нами были выявлены плюсы и минусы в рационе питания, при употреблении только обезжиренного молока

Ключевые слова: обезжиренное молоко, состав, свойства, польза, вред

In this article, we studied the composition of skimmed milk. A table of the chemical composition of skim milk. In the preparation process of said skim milk. We have identified the pros and cons of the diet, when using only low-fat milk

Key words: skimmed milk, composition, properties, benefit, harm

Мощенко Анастасия Викторовна

Студент

Омский государственный аграрный университет
им. А.П. Столыпина

г. Омск, Институтская площадь, 1

Moschenko Anastasia Viktorovna

Student

Omsk state agrarian university named A.P. Stolypin
Omsk, Institutskaya sq., 1

Никитина Анастасия Алексеевна

Студент

Омский государственный аграрный университет
им. А.П. Столыпина

г. Омск, Институтская площадь, 1

Nikitina Anastasia Alekseevna

Student

Omsk state agrarian university named A.P. Stolypin
Omsk, Institutskaya sq., 1

Шмат Елена Викторовна

Кандидат технических наук, доцент

Омский государственный аграрный университет
им. А.П. Столыпина

г. Омск, Институтская площадь, 1

Shmat Elena Viktorovna

Candidate of Technical Sciences, Associate Professor

Omsk state agrarian university named A.P. Stolypin
Omsk, Institutskaya sq., 1

В наше время разновидностей молока крайне много, они отличаются между собой по составу, что влияет на потребительские и вкусовые качества продукта. Последнее время широко стало использоваться обезжиренное молоко.

Обезжиренное молоко – это молоко, которое получают путем отделения сливок от цельного молока методом сепарирования. Жирность такого молока составляет 0,1% и менее. В народе данный продукт имеет название «обрат». Обезжиренное молоко используют для кормления скота на фермах и для приготовления обезжиренных молочных продуктов. Если вы зайдете в молочный

отдел магазина и поинтересуетесь составом продуктов, которые там продаются, то удивитесь, что практически в каждом из них в составе имеется обезжиренное молоко, будь то это творог, йогурт, сладкий молочный напиток и другое. Также данный вид молока можно употреблять как уже готовый продукт.

Таблица 1. Химический состав 100 грамм обезжиренного молока

Показатели	Количество, г
Вода	91,4
Углеводы	4,8
Белки	3
Органические кислоты	0,14
Жиры	0,05

В состав обезжиренного молока входят, в том числе, минеральные вещества и витамины. Минеральные вещества представлены цинком, железом, марганцем, медью, серой, калием, фосфором, хлором, натрием, магнием, кальцием, в меньшем количестве йодом, стронцием, оловом, алюминием, фтором, молибденом, кобальтом, селеном и хромом. Обезжиренное молоко способно обогатить организм достаточно большим количеством необходимым макро- и микроэлементами.

В данном виде молока присутствуют витамины А, В (фолиевая кислота, рибофлавин, пиридоксин, кобаламины, тиамин, пантотеновая кислота), С, D, Н, Е, РР, холин. Вследствие такого витаминного состава обезжиренное молоко способно укреплять иммунитет человека.

Калорийность данного продукта- 35 ккал на 100 грамм продукта.

Обезжиренное молоко получают согласно ГОСТ 31450-2013 «Молоко питьевое. Технические условия». Пастеризованное обезжиренное молоко храниться в основном 7 суток при температуре от 2 до 6 градусов Цельсия. Если молоко хранится при высокой температуре, срок его годности уменьшается.

Обычное обезжиренное молоко может заменить сухое обезжиренное молоко. Например, если в рецепте указано обезжиренное молоко как ингредиент, то можно использовать сухое обезжиренное молоко. Данный вид сухого обезжиренного молока разводят в воде, как указано в инструкции, чаще всего разведение в пропорции 1 к 8.

Польза обезжиренного молока:

1. Низкий уровень жирности, позволяет использовать данный продукт во время диет;
2. Способствует укреплению костей, зубов, волос;
3. Улучшает обменные процессы организма.

Вред обезжиренного молока:

1. Противопоказано людям с непереносимостью молока;
2. Содержит меньшее количество минеральных веществ и витаминов, чем цельное молоко;
3. Производители добавляют в него сухие концентрированные молочные белки, содержащие холестерин, который вызывает заболевания сердца.

Таким образом, можем подвести итог, что обезжиренное молоко несет в себе как пользу, так и вред. Агитация употреблять обезжиренное молоко как основной элемент в диетическом рационе- это не больше чем рекламный трюк и маркетинговый ход с целью получения большей прибыли от продажи обезжиренного молока. Наше мнение, что нет ничего лучше для поддержания иммунитета и укрепления здоровья, чем цельное молоко, со своим полноценным составом витаминов и минеральных веществ.

Список используемых источников:

1. Бредихин, С.А. Технологическое оборудование предприятий молочной промышленности. М.: КолосС, 2010. 408 с.
2. Мазаев А. Н., Шель И. А., Попова М. А., Уварова В. М., Прохасько Л. С. О фальсификации молока и молочных продуктов // Молодой ученый. 2014. №12. С. 90-92.
3. Рогов И. А., Антипова Л.В., Дунченко Н.И., Жеребцов Н.А. химия пищи. Белки: Структура, функции. Роль в питании. М.: Колос, 2000. 384 с.
4. Шидловская, В.П. Органолептические свойства молока и молочных продуктов. М.: Колос, 2004. 360 с.

© 2016, Мощенко А.В., Никитина А.А., Шмат Е.В.
Обезжиренное молоко – польза или вред?

© 2016, Moschenko A.V., Nikitina A.A., Schmat E.V.
Skimmed milk – benefit or harm?