# Как выбрать «свой» кисломолочный продукт

Кисломолочные продукты – популярные и, что важно, доступные составляющие здорового питания. В магазинах продаются йогурты, кефир, простокваша, ацидофилин, продукты с приставками «био» и «бифидо». Разбираемся во всем этом разнообразии и выбираем идеальный продукт под свои потребности вместе с заведующей лабораторией санитарно-пищевой микробиологии и микроэкологии ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», доктором медицинских наук Светланой Анатольевной Шевелевой.

## Традиционные и пробиотические продукты

Все кисломолочные продукты можно условно разделить на традиционные  и пробиотические. Традиционные – это привычные кефир, ряженка, простокваша, мацони и другие известные с глубокой древности молочные продукты.

Пробиотические – продукты, искусственно обогащенные бифидобактериями и лактобациллами. Чаще их названия так и начинаются с приставок «био», «бифи» или «бифидо». Обычно в пробиотические кисломолочные продукты добавляют какой-либо один вид бифидобактерий или лактобацилл, но сейчас появляются и новинки, которые содержат целый комплекс – они считаются самыми эффективными.

Термин «пробиотики» происходит от двух слов – pro и bio, что значит «для жизни».

Объединяет обе группы продуктов то, что в тех и других содержится много живых безопасных для человека микроорганизмов (бифидобактерий и лактобацилл), при помощи которых эти продукты и были изготовлены.

## Функции лактобацилл и бифидобактерий

Бифидобактерии и лактобациллы очень важны для организма и выполняют несколько важных функций.

Основная задача – создавать кислую среду, которую не переносят вредные микробы – гнилостные бактерии, которые могут образоваться в кишечнике, и патогенные микроорганизмы, попадающие в пищеварительный тракт человека с водой и пищей. Таким образом предотвращается интоксикация организма и снижается нагрузка на печень – ведь именно этот орган занимается выведением токсинов.

Кроме того, бифидобактерии и лактобациллы помогают организму усваивать витамины и микроэлементы.

ВАЖНО ЗНАТЬ!

Нарушение микрофлоры кишечника называется дисбактериозом. Это не болезнь, но состояние, чреватое развитием болезней. Дисбактериоз вызывают экологические факторы, стресс, хроническая усталость, лечение антибиотиками, неправильный режим питания (редко, но помногу).

## Какой продукт лучше?

Полезны все кисломолочные продукты, но степень полезности конкретного продукта индивидуальна для каждого человека — она зависит от его состояния здоровья, функциональных возможностей системы пищеварения.

Здоровые и активные люди могут употреблять любые кисломолочные продукты, какие им нравятся. Для поддержания кишечника в тонусе такому человеку достаточно выпивать ежедневно по стакану обычного кефира или ряженки, в том числе, если вы предпочитаете биойогурт – пейте его без опасения, он полезен и здоровым людям, и гражданам с проблемами ЖКТ.

При легком дисбактериозе уже нужны продукты с приставкой «био» и «бифидо» – в них больше бифидобактерий и лактобацилл, а значит, сильнее проявляются полезные свойства. Они нормализуют состав и функции микрофлоры кишечника, способствуют усвоению минеральных веществ, стимулируют иммунитет.

Выбор своего кисломолочного продукта зависит также от возраста и сопутствующих заболеваний. При повышенной кислотности желудка противопоказан ацидофилин и другие продукты, полученные с помощью ацидофильных палочек.

Для питания детей также следует выбирать продукты низкой кислотности, со вкусовыми добавками, которые делают кислый кефир или йогурт вкуснее.

ВАЖНО ЗНАТЬ!

Ягодные и фруктовые добавки, особенно из экзотических фруктов, могут вызывать у малышей аллергию.

При повышенной массе тела и ожирении полезны продукты с пониженной жирностью или обезжиренные, а также без фруктовых добавок – в них содержатся углеводы.

Пожилым людям также следует выбирать маложирные продукты, лучше обогащенные – после 60 лет в организме вырабатывается мало ферментов, и пищеварительной системе требуется дополнительная помощь.

При непереносимости молока заменяйте его йогуртом с лактобациллами casei: они ускоряют динамику кишечника, благодаря чему продукт легче усваивается.

ВАЖНО ЗНАТЬ!

Отказ от молочных продуктов из-за их непереносимости опасен для зубов и костей – в этом случае организм недополучает кальция, а это строительный материал.

При серьезных жалобах на нарушения пищеварения не надейтесь «вылечиться» биойогуртом: обогащенные продукты предназначены для массового потребления и не являются лекарством. Обязательно обратитесь к врачу, который назначит лечение.

[www.здоровое-питание.рф](http://www.xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/)