**Несколько мифов о пользе молока, или какие молочные продукты действительно полезны?**

Сегодня трудно найти человека, сомневающегося в пользе молочных продуктов. С детства нас приучили, что молоко и все молочные продукты – залог крепкого здоровья. Но можно ли считать это утверждение верным именно сейчас, когда полки наших магазинов забиты разнообразными йогуртами, творожками, сырками и прочими лакомствами неизвестного происхождения. И даже если допустить мысль, что все современные производители честно используют натуральное сырье для производства, неужели все эти лакомства так полезны, как нам утверждают?

Нет сомнения, что кисломолочные продукты богаты на белки, аминокислоты, кальций, витамин D. И все эти полезные элементы укрепляют кости и положительно влияют на микрофлору кишечника. Но ученые в наше время поддают сомнению даже те утверждения, которые казались аксиомами. Естественно, не обошлось без тщательного анализа столь любимых кефиров, ряженок и творожков. И как оказалось, далеко не все молочные продукты так питательны и полезны, как нам вещают с голубых экранов. Существует некая система анализа молочных продуктов на предмет их полезности.

Система анализа построена на трех критериях, определяющих полезность/вредность того или иного продукта, изготовленного с коровьего или козьего молока. К главным критериям относят состав молока, наличие энзимов и содержание в продукте органической влаги. Детальнее остановимся на каждом пункте.

* **Наличие в молоке ферментов (энимов).** В любом виде молока содержится около 20-ти полезных ферментов. Эти белковые вещества главным образом исполняют функцию неких ускорителей многих биохимических процессов. В том числе они отвечают за быстрое и правильное усвоение полезных веществ. Но живут эти ферменты исключительно в сыром молоке. Следовательно, тепловая обработка молочных продуктов делает их трудноусвояемыми.
* **Состав молока.** Сравнивая коровье и козье молоко, доказано, что легче и быстрее усваивается именно козье молоко. Все дело в уникальной структуре белков козьего молока, которые в кислой среде желудочного сока трансформируются в легкую творожную массу, легкоусвояемую даже детским организмом.
* **Содержание в продукте органичной влаги.** Здесь все логично: для переработки сухих, обезвоженных продуктов нашему желудку потребуется больше усилий и времени. Следовательно, йогурты и кефиры считаются более легкими, нежели твердый сыр.

Исходя из вышеперечисленных критериев, мы видим, что полезными являются те продукты, которые наиболее легко и быстро усваиваются нашим организмом. Ученые даже разработали некую иерархию молочных продуктов, помогающую выбрать действительно легкий и полезный продукт.

1. Самыми полезными названы кефиры и йогурты, изготовлены из непастеризованного козьего или овечьего молока;
2. Не менее полезными являются сыры и творог из исключительно сырого овечьего или козьего молока;
3. Третье место разделили йогурты и кефиры с непастеризованного коровьего молока, и все остальные йогурты и кефиры, которые изготовлены из овечьего или козьего молока, которые поддавались термической обработке;
4. Далее идут твердые сыры из непастеризованного коровьего и пастеризованного овечьего и козьего молока;
5. На пятом месте все кефиры и йогурты из коровьего молока, прошедшего пастеризацию;
6. Шестое место заняли молодые сыры риккота и моццарела;
7. На седьмом все виды твердых сыров из коровьего молока, прошедшего пастеризацию;
8. И наименее полезными являются столь популярные плавленые сырки, а также копченые и колбасные сыры.

Мы видим, что далеко не все сегодняшние молочные продукты можно назвать полезными, многие из них являются весьма вредными для нашего здоровья. Учеными доказано, что люди, часто употребляющие пастеризованное коровье молоко, страдают аллергиями, простудными заболеваниями и даже астмой. Причиной тому некачественное молоко, препятствующее природному усвоению железа организмом, но способствующее размножению различных бактерий. Следовательно, миф о пользе продуктов с коровьего молока начал рушиться и все больше людей отдают предпочтение сырам, кефирам и йогуртам из козьего или овечьего молока.