



## Летний зной: можно ли в жару употреблять молочные продукты?

Многие с нетерпением ждут лета и теплых дней, но первая жара, как правило, становится настоящим испытанием для всех систем организма. Когда температура на улице поднимается под 30 градусов, а солнце припекает голову, следует особое внимание уделять тому, что мы едим и пьем.

Главное правило в жару – соблюдать питьевой режим. Чем выше температура окружающего воздуха, тем больше жидкости нужно организму. При этом стоит отдать предпочтение обычной негазированной чистой питьевой воде. Прохладная вода (10-13 градусов) утоляет жажду не хуже, чем ледяная. Воду из холодильника нужно пить очень маленькими глотками и не более полстакана за раз.

А вот сладкие напитки плохо утоляют жажду и к тому же заставляют стремительно подниматься и падать уровень сахара в крови. Кофе не освежает, а провоцирует жажду, попутно вымывая из тканей необходимый для здоровья кальций и микроэлементы. Хорошими жаждоутоляющими свойствами обладают чай – зеленый и черный.

Нередко возникает вопрос – полезны ли в жаркую погоду молоко и кисломолочные продукты? Да, эти напитки оказывают благотворный эффект при соблюдении нескольких правил. В рацион можно включить кисломолочные напитки: кефир, ряженка, ацидофилин содержат органические кислоты и превосходно утоляют жажду. Они быстро усваиваются, восстанавливают кишечную микрофлору, приносят нужные организму белки и животные жиры в небольших количествах. Для вкуса и дополнительных витаминов в «кисломолочку» можно всегда добавить свежие фрукты и ягоды.

Также можно вводить в повседневное меню холодные супы на основе кефира и йогурта. Кисломолочные продукты могут стать отличным перекусом, когда из-за жары совсем нет аппетита. Например, можно выпить ацидофилин «Живи здорово!», ряженку с гранолой или съесть нежирный творог «Золотые луга» со сметанкой.

Иногда так и хочется летом освежиться глотком ледяного молока. Это безопасно? Мнение о том, что от молока из холодильника в жару можно моментально простудиться и заболеть ангиной – это распространенный миф. Для здорового человека опасности нет: когда мы заболеваем, в организм проникает инфекция, чаще всего передающаяся воздушно-капельным путем. Однако если у человека уже есть очаги воспалений — больные зубы, хронические воспалительные заболевания носоглотки, гортани, тогда пить холодное не следует: это может привести к болезни.

Дело в том, что большая разница температур вызывает ответный сигнал нервной системы, заставляющий мышцы горла сильно сжаться. В этом случае наступает так называемый спазм мышц горла, из-за чего может активизироваться воспаление. Поэтому оптимальная температура любого напитка, в том числе молока, составляет от 7 до 15 градусов.

Главные рекомендации при выборе продуктов – отдавать предпочтение натуральной «молочке» без консервантов и искусственных добавок, а также соблюдать правила хранения. Например, молочная продукция тюменского производителя «Золотые луга» изготавливается только из натурального молока-сырья высокого качества, с соблюдением всех технологий, норм и рецептур.

«На всех этапах производства ведется строгий контроль качества, а также температурный условий хранения и перевозки – от заводских складов до торговых точек. Задача покупателя – убедиться в правильности хранения «молочки» в магазине, не держать продукты на жаре и избегать открытых солнечных лучей. Так, в сильную жару лучше сразу поместить скоропортящиеся продукты в термосумку. И, конечно, правильно хранить продукты дома», – отмечает начальник отдела по коммуникациям АО «Золотые луга» Елена Крук.

В магазинах внимательно осматривайте товар при покупке. Обращайте внимание на целостность упаковки и т.д. Вздутие тары может говорить о нарушениях условий хранения. Если вы не уверены в соблюдении температурного режима в торговой точке, откажитесь от покупки и уведомите об этом сотрудников магазина.

В домашних условиях молочные и кисломолочные продукты должны храниться при температуре 4+/-2 градуса по Цельсию. Нарушение указанных режимов, в том числе и в сторону резкого понижения температуры, может привести к изменению показателей качества и безопасности продукта. В жаркую погоду стоит проверить холодильник и при необходимости «убавить» температуру до +4 градусов. При показателях выше оборудование может не справиться с достаточным охлаждением продукции. Не стоит также оставлять молоко и кисломолочку в дверце холодильника, ведь там температура, как правило, немного выше.

Ультрапастеризованное молоко (длительного срока хранения) не следует держать при температуре выше 25°C. После вскрытия его обязательно хранить в холодильнике.

Опасно для здоровья употреблять молочные и кисломолочные продукты, если они пролежали на жаре или на открытом солнце больше 15 минут. Если продукт достали из холодильника – употребить его следует в ближайшее время.