



Ряженка, кефир, наринэ: есть ли разница между кисломолочными напитками?

Кисломолочные продукты – часть здорового питания, богатая витаминами, минералами и пробиотиками, благотворно влияющими на организмы. Но как разбираться в этом разнообразии напитков и продуктов?

Компания «Золотые луга» предлагает широкий ассортимент молочной и кисломолочной продукции. В основе – натуральное молоко-сырье высшего качества. Однако в остальном напитки различаются, как в процессе изготовления, так и во вкусе и оздоровительном эффекте. Производитель поделился сходством и отличиями кисломолочных продуктов.

Ряженку, как правило, сложно с чем-то перепутать. Все дело в том, что в ее состав входит топленое молоко и закваска. Получается сладковатый вкус и карамельный оттенок. При производстве сырье предварительно проверяется в лабораториях на физико-химические и микробиологические показатели. Сначала на молокозаводе готовят топленое молоко, а уже затем в него добавляют полезные бактерии для закваски: термофильные молочнокислые стрептококки и чистые культуры болгарской палочки. Продукт богат витаминами и минералами, улучшает пищеварение.

Под торговой маркой «Золотые луга» также выпускается продукт, не имеющий аналогов на рынке молочных продуктов: это ряженка с гранолой. В натуральный кисломолочный напиток добавлена гранола – смесь хлопьев с добавлением орешков, сушеных ягод и фруктов, льна и других компонентов.

В состав классического кефира входят молоко и кефирные грибки. Продукт получают путем брожения молока с помощью кефирных грибков. По вкусу этот напиток кислый, освежающий. Кефир богат пробиотиками, улучшает пищеварение, укрепляет иммунитет, оказывает благотворное влияние на кишечную флору.

Йогурт получают путем брожения молока с помощью йогуртовых бактерий. Вкус у него кислый, мягкий, в него часто добавляют сахар или фрукты. Чаще всего йогурты выпускают со вкусами клубники, вишни, однако есть и нестандартные решения. Например, в компании «Золотые луга» специально проводили фокус-группы, чтобы найти вкусы, которые понравятся потребителям, будут необычными и принесут позитивные впечатления. В итоге получилась десертная коллекция питьевых йогуртов со вкусами «Черничный пирог» и «Печеное яблоко-корица».

Благодаря соблюдению технологий производства йогурты не только вкусные и питательные, но и полезные. В них содержится гораздо меньшее количество лактозы, чем в молоке. Напиток

улучшает работу желудочно-кишечного тракта и микрофлору кишечника, способствует наилучшему усвоению полезных микроэлементов (кальция и др.), повышает иммунитет и помогает восстановить слизистую оболочку кишечника после кишечных инфекций или приёма антибиотиков.

В состав наринэ кроме молока входят специальные бактерии. Вкус у наринэ кисло-сладкий. Такой напиток повышает иммунитет организма в период ОРВИ, гриппа и других респираторных заболеваний), улучшает пищеварение, используется в лечении кишечных инфекций и восстановлении микрофлоры после приема антибиотиков. Наринэ богат витаминами группы В, фолиевой кислотой и витамином К, показан женщинам в период беременности и лактации.

Ацидофилин содержит лактобактерии, богатую микрофлору кефирных грибков и целебную палочку. Эта разновидность молочнокислых бактерий обладает широким бактерицидным действием, улучшает пищеварение и способствует снижению уровня холестерина в крови, угнетает развитие возбудителей опасных заболеваний – дизентерии, брюшного тифа, холеры. Напиток используется в диетическом питании и считается, что он тормозит процесс старения.

Снежок делают из пастеризованного молока, по вкусу он похож на сладкий йогурт, благодаря чему очень нравится детям. В составе – кисломолочные бактерии, болгарская палочка и термофильный стрептококк. Классический «Снежок» улучшает обмен веществ, а содержащаяся в нем молочная кислота стимулирует пищеварение и поддерживает нормальный баланс микрофлоры в кишечнике. Его рекомендуют включать в рацион тем, кто восстанавливается после болезни или занимается спортом.

Одним из самых универсальных молочных продуктов считают сливки. Их получают путем отделения жира от молока. Сливки содержат молочный жир, состоящий из жировых шариков. В их оболочках лецитин соединяется с белком, что оказывает благоприятное действие на сердечно-сосудистую систему человека. При этом именно пастеризованные сливки намного полезнее, так как лучше сохраняют питательные вещества. Как правило, сливки не пьют отдельно, а добавляют в различные напитки и блюда.

Все кисломолочные продукты полезны для здоровья, но имеют свои особенности. Выбор зависит от личных предпочтений и целей.

Если вы ищете продукт с легким сладковатым вкусом и карамельным оттенком, выбирайте ряженку. Для улучшения пищеварения и укрепления иммунитета отлично подходят кефир и йогурт. Наринэ и ацидофилин – хороший выбор для тех, кто страдает от дисбактериоза. Снежок – нежный кисломолочный напиток с низкой калорийностью. Сливки и топленое молоко – вкусные и питательные продукты, которые можно использовать как полезные добавки.

Помните: в любом случае отдавайте предпочтение свежим и натуральным кисломолочным продуктам без консервантов, искусственных добавок и химии. А соблюдение правил правильного хранения молочных и кисломолочных продуктов поможет сохранить их свежесть и безопасность для потребления.