



## С молоком хоть в огонь: как наслаждаться острой пищей без вреда для здоровья

Острая пища — неотъемлемая часть кулинарных традиций многих народов. У неё множество поклонников, блюда «с перчинкой» подают в ресторанах и готовят дома. Но стоит учитывать, что включение таких продуктов или приправ в рацион имеет как плюсы, так и минусы.

Известно, что острая пища улучшает аппетит, ускоряет метаболизм, даже обладает антибактериальными свойствами. Однако её чрезмерное употребление может негативно повлиять на ЖКТ. Острое противопоказано людям с заболеваниями желудка и кишечника. Кроме того, употреблять острую еду стоит правильно. Существуют продукты, которые могут смягчить остроту, на первом месте среди них — молоко. Натуральная «молочка» содержит казеин, который связывается с капсаицином (веществом, придающим остроту перцу чили), снижая его воздействие на рецепторы. Поэтому сочетание острого с йогуртом — популярный прием, особенно в индийской и мексиканской кухнях.

Если вы съели сильно острое блюдо, лучше запить его молоком, а не водой. Капсаицин — жирорастворимое вещество, вода не может его растворить, а молоко с содержанием казеина может. Кефир, сметана и йогурт подойдут даже лучше молока, поскольку создают защитную пленку в полости рта. Молочные продукты также содержат пробиотики, которые нейтрализуют остроту в кишечнике, защищая слизистую от ожогов.

Отдать предпочтение стоит натуральным и качественным молочным продуктам. Например, компания «Золотые Луга» — один из крупнейших производителей молочной продукции на Урале и в Сибири — выпускает молочные продукты из натурального молока-сырья, без консервантов и искусственных добавок. А польза кисломолочных напитков от этого производителя подтверждена в ходе клинических исследований, проведенных совместно с экспертами Тюменского государственного медицинского университета.