



Молоко с маслом при больном горле: что в нём работает на самом деле

Когда в горле першит и больно глотать, многие вспоминают простой домашний рецепт – тёплое молоко со сливочным маслом. Врачей он не заменяет, но может стать мягкой поддержкой, если использовать его правильно и выбирать качественные продукты.

Главный эффект такого напитка связан не с «чудодейственными» свойствами, а с физикой и составом. Тёплое (не горячее!) молоко увлажняет слизистую и помогает снять чувство сухости и «царапания». Жир в молоке и сливочном масле смягчает раздражённые ткани, образует на них тонкую плёнку, за счёт чего уменьшается дискомфорт при глотании. Белок и жирорастворимые витамины поддерживают восстановление слизистой.

Важно понимать: молоко с маслом не лечит инфекцию и не заменяет противовирусные или другие препараты, назначенные врачом. Это вспомогательное средство, которое подходит при лёгких катаральных симптомах, помогает больше пить тёплой жидкости и переносить боль в горле комфортнее.

От того, какое молоко и масло вы используете, напрямую зависит польза напитка. Молоко должно быть натуральным, без растительных жиров и посторонних добавок, с подтверждённым контролем безопасности по микробиологическим показателям и остаткам антибиотиков. Оптимальный вариант – пастеризованное или ультрапастеризованное молоко с достаточно высокой массовой долей жира.

Что касается сливочного масла, то для такого напитка подойдут классические варианты с массовой долей жира 72,5 % или 82,5 %. Важно не путать его со спредами и маргарином. В них используются растительные жиры, могут добавляться усилители вкуса и ароматизаторы, а структура жирового компонента иная. Для раздражённого горла задача напитка – максимально мягкое, физиологичное «укутывание» слизистой, чего лучше всего достигают натуральные молочные жиры.

«Чтобы напиток действительно помог горлу, важно быть уверенным и в самом молоке, и в масле, – подчёркивает директор по качеству АО «Золотые луга» Алёна Пинигина. – Мы, как производитель, контролируем выпуск молочной продукции на всех этапах: от приёмки сырья до готового товара. Для потребителя это гарантия того, что в кружке действительно натуральный продукт без посторонних примесей».

Приготовить такой напиток просто: подогрейте стакан молока до комфортной температуры (примерно 40–45 °С), добавьте небольшое количество качественного сливочного масла и хорошо размешайте. Людям с непереносимостью лактозы, аллергией на белок коровьего

молока или хроническими заболеваниями ЖКТ перед экспериментами с домашними рецептами стоит проконсультироваться с врачом.

Тёплое молоко с маслом – не волшебная таблетка, а один из способов бережно поддержать организм при боли в горле. А выбор натуральный, проверенных продуктов от местного производителя делает этот привычный с детства рецепт более безопасным и действительно полезным.