

Суржко Е.Г.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАСТИТЕЛЬНОГО МОЛОКА

Научный руководитель: ассист. Богданович К.В.

Кафедра общей гигиены

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

В настоящее время наблюдается рост людей, включающих в рацион растительное молоко по разнообразным причинам – ввиду проблем со здоровьем, вегетарианства, в связи с собственными соображениями или просто для разнообразия используемых продуктов питания. Растительное молоко – это вытяжка из злаков, семян, орехов. С питательной жидкостью, вырабатываемой молочными железами млекопитающих, этот продукт ничего общего не имеет, кроме внешнего вида. Одновременно с этим отмечаются и различия в химическом составе данных продуктов.

Напиток растительного происхождения, в отличие от молока не содержит лактозу (молочный сахар), казеин (бета-казеин А1), холестерин, что в отдельных ситуациях может считаться полезной характеристикой – например, для людей, имеющих непереносимость лактозы, или для тех, кто тщательно следит за количеством потребляемого холестерина в связи с состоянием здоровья.

На примере одних из самых популярных и доступных видов растительного продукта (миндальное, соевое, овсяное, рисовое, кокосовое молоко) можно кратко охарактеризовать содержание макронутриентов следующим образом: на 100 грамм напитка содержание белков 0,15-2 грамма, жиров – 0,8-5 граммов, углеводов – 1,5-2,4 грамма. Калорийность данных видов напитка колеблется от 10 до 35 ккал. на 100 грамм, что может быть положительной характеристикой для людей, соблюдающих диету. Калорийность большей части растительного молока примерно равна коровьему либо меньше, однако использование для придания вкуса производителями сахара в значительной мере сокращает пользу данного вида продукта. Также не стоит забывать о использовании при изготовлении данных продуктов пищевых добавок (ароматизаторов).

Напитки растительного происхождения из орехов – альтернатива молоку для людей с непереносимостью молочного белка, но орехи являются одними из сильнейших аллергенов, поэтому данные продукты стоит осторожно использовать в рационе людям, склонным к аллергии. Коровье молоко в сравнение с растительным напитком содержит йод, который необходим населению с загрязнением свободными радионуклидами. Благодаря лактозе в кишечнике формируется здоровая микрофлора и резкое исключение молока может привести к проблеме с желудочно-кишечным трактом. Белок в составе таких напитков характеризуется свойствами растительного белка, что понижает его ценность для организма по сравнению с молоком животного происхождения.

Включение в рацион растительного молока при учете всех особенностей продукта может обогатить и разнообразить рацион, а в отдельных случаях может стать полезной и обоснованной заменой обычным молочным продуктам. Однако, переходить исключительно на растительные напитки без отдельных для этого показаний необходимо посоветовавшись с врачом, особенно это касается детей и подростков.