

Материалы Республиканской научно-практической конференции с международным участием
«Актуальные вопросы педиатрической практики»,
посвященной памяти профессора Лысенко И.М.
и 90-летию кафедры педиатрии ВГМУ, г. Витебск 18.09.2025

РАСТИТЕЛЬНОЕ МОЛОКО В ПИТАНИИ РЕБЕНКА

И. А. Ненартович

Институт повышения квалификации и переподготовки кадров здравоохранения
учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет», г. Минск, РБ

Ведение

В последние годы увеличился интерес потребителей к так называемому растительному молоку, соответственно, таких продуктов становится больше на прилавках магазинов. Все больше матерей задумываются о замене коровьего молока растительными «аналогами». Межгосударственный ГОСТ определяет напиток на растительной основе как жидкий пищевой продукт на растительной основе, изготовленный на основе зерна (плодов злаковых, зернобобовых, масличных и других культур), орехов, кокоса и (или) продуктов их переработки, с добавлением питьевой воды, с добавлением или без добавления других пищевых ингредиентов. В зависимости от используемого сырья напитки на растительной основе могут быть зерновые, ореховые, кокосовые, смешанные (на основе двух и более видов сырья).

Цель:

– проанализировать результаты исследований пищевой ценности различных напитков на растительной основе.

Материалы и методы

Произведен поиск и анализ материалов в текстовых базах данных медицинских и биологических публикаций, созданных Национальным центром биотехнологической информации США на основе раздела

«биотехнология» Национальной медицинской библиотеки США Pubmed, по поисковому запросу «*plant based milk*» и научной электронной библиотекой eLIBRARY.RU по поисковому запросу «растительное молоко» глубиной поиска 5 лет. Применены методы систематизации информации, системного и сравнительного анализа, абстрактно-логический.

Результаты и выводы

Длительное потребление так называемого растительного молока вместо животного приводит к снижению потребления белка, фосфора и холина, витамина В12 и кальция, сопряжено с риском дефицита кальция, цинка, йода, рибофлавина и некоторых незаменимых аминокислот у детей. Обобщенные данные о пищевой ценности коровьего и растительного молока приведены в **таблице**.

Таким образом, растительное молоко (напитки на растительной основе) существенно отличаются по пищевой ценности (качественная и количественная характеристика) между собой в зависимости от сырья и от коровьего молока. Включение в рацион растительного молока возможно для расширения рациона, но полноценной заменой, альтернативой молоку животного происхождения напитки на растительной основе быть не могут.

Таблица. Пищевая ценность коровьего молока и напитков на растительной основе

Параметр	Молоко коровье	Молоко соевое	Молоко рисовое	Молоко миндальное	Молоко кешью	Молоко кокосовое
Энергоценность, ккал	60	33-46,7	47-57	15-38	25	230
Жиры, г	3,25	1,61-2,0	0,97	0,96-2,3	1,04	23,8
Углеводы, г	10	0	0	0	0	0
Белки, г	4,8	1,74	9,17	1,31	3,75	5,5
Кальций, мг	3,15	2,86-3,3	0,2-0,28	0,4-0,8	0,42	2,3
Витамин D, МЕ	113	124	118	184	24	16
Насыщенные жиры, г	1,865	0,206	0	0,08	0,1	21,1
Мононенасыщенные жиры, г	0,812	0,392	0,625	0,59	0,6	1
Полиненасыщенные жиры, г	0,195	1,009	0,313	0,24	0,3	0,261
Сахара, г	5,05	0,41	5,28	0,81	2,92	3,3
Пищевые волокна	0	0,5	0,3	0,2	0,3	2,2