



## **Простокваша: состав и преимущества, доказанные исследованиями**

*Елисеева Татьяна*, главный редактор проекта EdaPlus.info

*E-mail:* eliseeva.t@edaplus.info

**Реферат.** В статье рассмотрены основные свойства простокваши и её воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность продукта, рассмотрено использование простокваши в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты простокваши на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

*Ключевые слова:* простокваша, польза, вред, полезные свойства, противопоказания

Простокваша отличается от кефира и йогурта — непастеризованное сырое молоко скисает самостоятельно или с добавлением молочнокислых культур. Во время ферментации образуется небольшое количество пробиотических бактерий, которые приносят пользу для здоровья. Кислый напиток стимулирует выделение желчи, функции поджелудочной железы и печени, а также повышает иммунитет.

Калорийность простокваши зависит от жирности — если она не превышает 1%, тогда в 100 г будет содержаться 63–67 кКал. В некалорийном напитке всего 4–5 г углеводов и 3 г белка. Больше всего в нем кальция, калия, магния, фосфора, серы и натрия. Из кислого продукта мы также получаем незначительное количество таких микроэлементов, как селен, цинк, молибден, кобальт, йод. Что касается витаминов, то одни изначально поступают из молока, а другие вырабатываются живыми молочнокислыми бактериями. <sup>[1, 2]</sup>

### **Топ-7 полезных свойств простокваши для организма**

#### **1. Улучшает пищеварение и восстанавливает микрофлору**

Простокваша действует как антисептик в кишечнике благодаря молочной кислоте и создает среду, непригодную для роста вредных бактерий. Ее принимают при колите, для снижения риска развития диареи во время приема антибиотиков, для улучшения состояния при СРК (синдроме раздраженного кишечника).<sup>[3]</sup>

## **2. Облегчает симптомы при экземе, атопическом дерматите**

Исследования показывают, что употребление простокваши и другой молочнокислой продукции во время беременности впоследствии снижает риск развития экземы у детей.<sup>[4]</sup>

## **3. Борется с *Helicobacter pylori***

Кисломолочные напитки уменьшают боль в желудке и другие симптомы, вызванные инфекцией *H. pylori*. Чтобы получить максимум преимуществ, необходимо употреблять их 12–16 недель. Также продукты ускоряют выздоровление во время лечения *H. pylori* антибиотиками.<sup>[5]</sup>

## **4. Повышает иммунитет**

Исследования показывают, что дошкольники, которые регулярно пьют ферментированное молоко, реже болеют простудными заболеваниями. Диетический напиток также усиливает иммунную защиту взрослых.<sup>[6]</sup>

## **5. Снижает повышенное артериальное давление**

Простокваша, как и другие виды ферментированной молочной продукции, снижает систолическое давление (но не диастолическое) у людей с высоким артериальным давлением.<sup>[7, 8, 9]</sup>

## **6. Уменьшает побочные эффекты от лучевой терапии**

Лечение ионизирующей радиацией широко применяется для борьбы с раком. Употребление напитка за 5 дней до терапии снижает диарею и другие побочные эффекты, а после лечения — уменьшает дискомфорт в желудке.<sup>[10]</sup>

## **7. Ускоряет восстановление после ротавирусной инфекции**

Кисломолочный продукт помогает быстрее восстановиться после перенесенного ротавируса. А еще способствует нормализации работы ЖКТ, защищает ослабленный после болезни организм от патогенов.<sup>[11]</sup>

## **Вред простокваши для здоровья — основные противопоказания**

Густое закисшее молоко нельзя пить во время обострений заболеваний ЖКТ, таких как панкреатит, эрозивный гастрит, язвенная болезнь. Также его не рекомендуют при желчекаменной болезни, гепатите.

Напиток может привести к слишком низкому кровяному давлению у людей, страдающих от гипотонии.

## **Сколько простокваши можно пить каждый день?**

Для профилактики заболеваний можно ежедневно пить 100–250 мл ферментированного молока в течение 10–14 дней. Людям с непереносимостью лактозы и генотипом С/Т, который указывает на переменный уровень активности лактазы, достаточно употреблять кисломолочную продукцию два раза в неделю. Она безопасна, так как в процессе брожения лактоза превращается в молочную кислоту. [12, 13]

### **Как пить натуральную простоквашу детям, мужчинам и женщинам?**

Термины испорченное и кислое молоко часто используются как синонимы, но между ними большая разница. Испорченным считается пастеризованное молоко, запах и горький привкус которого вызваны ростом бактерий, переживших процесс пастеризации. Большинство этих бактерий не считаются полезными для здоровья и могут провоцировать болезни.

Полезнее всего пить простоквашу в промежутках между едой без добавления сахара — он нивелирует ее пользу. Также ее можно использовать в кулинарии:

- заменять кисломолочным напитком пахту, йогурт, сметану в рецептах выпечки — добавлять в тесто для печенья, блинов, булочек, кексов, [кукурузного](#) хлеба и др.
- готовить из нее домашний творог или фермерский сыр;
- делать маринад для размягчения мяса, рыбы.

### **Комментарий эксперта**

#### **Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог**

Не спешите выбрасывать непастеризованное молоко, которое начинает портиться — дайте ему окончательно скиснуть и используйте в кулинарии или пейте вместо кефира, йогурта. Хотя простокваша уступает им по полезности, но она также легко усваивается, улучшает перистальтику кишечника и обладает сильнейшими антибактериальными свойствами.

### **Литература**

1. Effects of Milk and Milk Products Consumption on Cancer: A Review, <https://doi.org/10.1111/1541-4337.12011>
2. Dairy: Health food or health risk? <https://www.health.harvard.edu/blog/dairy-health-food-or-health-risk-2019012515849>
3. Isolation of Lactobacillus strain from curdled milk and investigation of their antimycotoxinogen activity, <https://doi.org/10.1111/jfpp.13841>
4. Probiotic milk consumption in pregnancy and infancy and subsequent childhood allergic diseases, <https://doi.org/10.1016%2Fj.jaci.2013.07.032>
5. Fermented Foods: Are They Tasty Medicines for Helicobacter pylori Associated Peptic Ulcer and Gastric Cancer? <https://doi.org/10.3389%2Fmicb.2016.01148>
6. Mechanisms involved in the immunostimulation by probiotic fermented milk, <https://doi.org/10.1017/s0022029909990021>
7. A placebo-controlled study of the effect of sour milk on blood pressure in hypertensive subjects, <https://doi.org/10.1093/ajcn/64.5.767>
8. Randomized controlled trial of sour milk on blood pressure in borderline hypertensive men, <https://doi.org/10.1016/j.amjhyper.2004.03.674>
9. Effect of ingesting sour milk fermented using Lactobacillus helveticus bacteria producing tripeptides on blood pressure in subjects with mild hypertension, <https://doi.org/10.1038/sj.jhh.1001745>

10. Effects of active addition of bacterial cultures in fermented milk to patients with chronic bowel discomfort following irradiation, <https://doi.org/10.1007/bf00343926>
11. Food supplementation with milk fermented by *Lactobacillus casei* DN-114 001 protects suckling rats from rotavirus-associated diarrhea, <https://doi.org/10.1093/jn/131.1.111>
12. Effects of Full-Fat and Fermented Dairy Products on Cardiometabolic Disease: Food Is More Than the Sum of Its Parts, <https://doi.org/10.1093%2Fadvances%2Fnmz069>
13. Experimental study of the nutritional biological characters of fermented milks, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6431392/>

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте [edaplus.info](http://edaplus.info).

### **Curdled milk: composition and benefits proven by research**

*Eliseeva Tatyana*, editor-in-chief of the project [EdaPlus.info](http://EdaPlus.info)

*E-mail*: [eliseeva.t@edaplus.info](mailto:eliseeva.t@edaplus.info)

*Получено 05.01.2022*

**Реферат.** В статье рассмотрены основные свойства простокваши и её воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность продукта, рассмотрено использование простокваши в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты простокваши на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

**Abstract.** The article discusses the main properties of curdled milk and its effect on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. The chemical composition and nutritional value of the product are indicated, the use of yogurt in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. The potentially adverse effects of curdled milk on the human body under certain medical conditions and diseases are analyzed separately.