



Ряженка – 5 доказанных полезных свойств и простой рецепт приготовления

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства ряженки 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 ряженки в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты ряженки на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

Ключевые слова: ряженка, польза, вред, полезные свойства, противопоказания

Это традиционный кисломолочный продукт, который производят из топленого молока методом молочнокислого брожения. Она мягче на вкус, чем кефир, и относится к полезным источникам дружественных бактерий. Продукция помогает кишечнику поддерживать бактериальный баланс, укрепляет кости и защищает от неинфекционных заболеваний, таких как гипертония, диабет, ожирение.

Калорийность ряженки зависит от жирности — для 4%-ного напитка она составляет 67 ккал. В нем также содержится немало полезных микронутриентов: кальций, витамины А, В, [С](#), Е. Не лишен продукт и таких минералов, как кальций, калий, железо, магний, фосфор, натрий. ^[1]

Топ-5 полезных свойств ряженки для здоровья

1. Улучшает настроение

Ферментированная продукция способствует оздоровлению кишечника, который влияет на психологическое здоровье — в нем вырабатывается около 95% гормона «счастья» серотонина.

Штаммы пробиотических бактерий еще регулируют выработку гормона стресса кортизола, уменьшают симптомы тревоги и депрессии. [2]

2. Поддерживает микробиом и работу ЖКТ

Полезные пробиотические бактерии конкурируют в кишечнике за место и пищу с вредными, тем самым избавляясь от последних. Они ведут борьбу с патогенами, улучшают барьерную функцию слизистой оболочки, уменьшают симптомы воспалительных желудочно-кишечных заболеваний. [3]

3. Предотвращает развитие диабета 2 типа

Кисломолочный напиток полезен при метаболических нарушениях, связанных с ожирением. Он борется резистентностью к инсулину, нарушением толерантности к глюкозе. [4]

4. Повышает иммунную защиту

Пробиотики усиливают иммунитет — увеличивают выработку иммунных клеток, укрепляют слизистую оболочку кишечника и блокируют рост вредных бактерий в пищеварительном тракте. Вдобавок они могут сокращать продолжительность ОРВИ у детей и взрослых. [5, 6]

5. Защищает сердце

Ряженка любой жирности снижает риск смертности от сердечно-сосудистых болезней. При регулярном приеме она постепенно понижает уровень холестерина в крови, предотвращает возникновение и прогрессирование атеросклероза, уменьшает риск ишемической болезни сердца. [7, 8]

Сколько ряженки полезно пить для здоровья и кому она противопоказана

Кисломолочные продукты запрещены при сильных повреждениях ЖКТ. В остальных случаях можно добавить стакан ферментированного напитка в ежедневный рацион. Эффект от его регулярного приема проявляется через месяц и сильно зависит от диеты — в рационе не должно быть пищевого мусора.

Как сделать ряженку самостоятельно и правильно употреблять?

Рецепт ряженки в домашних условиях:

- подогреть литр топленого молока до температуры 38–42°C;
- всыпать закваску в молоко и размешать ложкой (ложку и посуду желательно предварительно обдать кипятком);
- завернуть посуду с жидкостью в одеяло или воспользоваться йогуртницей, мультиваркой и оставить продукт на 8–12 часов;
- проверить готовность по степени густоты, при необходимости оставить еще на 2–3 часа, а после приготовления убрать в холодильник для созревания на 3–4 часа.

Домашнюю ряженку можно хранить в холодильнике не более 5 дней. Пить ее необходимо без добавления сахара, других вредных ингредиентов и желательно делать самостоятельным перекусом, а не превращать в десерт.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Недавние научные исследования доказывают, что лучший способ стать здоровее — привести в порядок свой кишечник. Ряженка, как и другая ферментированная продукция из молока, помогает достичь этой цели. Она натуральная и кроме пробиотиков содержит витамины, минералы. Ее можно купить в готовом виде или сделать самостоятельно с помощью закваски. Этот суперфуд легко готовится, способствует снижению веса и помогает улучшить здоровье без больших затрат.

Литература

1. Production of Ryazhenka, a traditional Ukrainian fermented baked milk, by using electro-activated whey as supplementing ingredient and source of lactulose, <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2212429221006519>
2. Lactobacillus delbrueckii alleviates depression-like behavior through inhibiting toll-like receptor 4 (TLR4) signaling in mice, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8033381/>
3. Effect of the consumption of a fermented dairy product containing Bifidobacterium lactis DN-173 010 on constipation in childhood: a multicentre randomised controlled trial (NTRTC: 1571), <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19296845/>
4. Effects of Full-Fat and Fermented Dairy Products on Cardiometabolic Disease: Food Is More Than the Sum of Its Parts, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31518411/>
5. Probiotics and the Gut Immune System: Indirect Regulation, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5801397/>
6. Effectiveness of probiotics on the duration of illness in healthy children and adults who develop common acute respiratory infectious conditions: a systematic review and meta-analysis, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4054664/>
7. Fermented dairy foods intake and risk of cardiovascular diseases: A meta-analysis of cohort studies, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30652490/>
8. Total Fermented Dairy Food Intake Is Inversely Associated with Cardiovascular Disease Risk in Women, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31192363/>

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

Ryazhenka - 5 proven health benefits and a simple recipe

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info

Получено 28.01.2022

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства ряженки 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 ряженки в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты ряженки на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

Abstract. The article discusses the main properties of fermented baked 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

fermented baked milk in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. The potentially adverse effects of fermented baked milk on the human body under certain medical conditions and diseases are analyzed separately.