



Топленое молоко – питательная ценность и 5 доказанных преимуществ

Шелестун Анна, нутрициолог, диетолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: shelestun.n@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info,

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

Ключевые слова: топленое молоко, польза, вред, полезные свойства, противопоказания

Несколько тысячелетий топленое молоко делали только из практических соображений — для продления срока хранения. Сегодня его изготавливают в промышленных масштабах и высоко ценят за питательную ценность. Томление усиливает полезные свойства напитка, ведь частичное испарение влаги приводит к увеличению концентрации полезных веществ.

Калорийность топленого молока меняется в зависимости от процентного содержания жира — в 100 г напитка жирностью 4% не менее 67 ккал. В нем немало антиоксидантов, витаминов А, D, Е, РР и группы В. Однако в нем в четыре раза меньше аскорбиновой кислоты, чем в обычном молоке — вещество частично теряется в процессе тепловой обработки. Зато длительная варка увеличивает количество железа, фосфора, кальция, [витамина D](#) и ретинола. ^[1, 2, 3]

Топ-5 полезных свойств топленого молока

1. Положительно влияет на центральную нервную систему

Продукт активизирует работу нейронных клеток — главного органа ЦНС. Это возможно благодаря фосфору и ретинолу, которые благотворно влияют на обновление нервных клеток.

2. Поддерживает зрение

Витамин А профилактирует проблемы со зрением. Он участвует в синтезе зрительного пигмента родопсина, молекулы которого неизбежно разрушаются под воздействием света. [4]

3. Укрепляет кости, ногти, волосы

Фосфор, кальций, витамин D необходимы для здоровья костной ткани и все эти соединения есть в топленом молоке. Они способствуют ее формированию, укреплению и оберегают от ломкости — снижают развития остеопороза. [5]

4. Нормализует гормональный фон и повышает иммунитет

Напиток не относится к суперфудам, но приносит небольшую пользу иммунной системе — витамин D участвует в синтезе некоторых гормонов и клеток. Он положительно действует на область головного мозга, которая контролирует выработку моноцитов — клеток врожденного иммунитета.

5. Помогает выработать переносимость лактозы аллергикам

Топленое молоко безопасно снижает чувствительность к обычному. Пероральная иммунотерапия проводится под наблюдением врача и представляет собой ежедневный прием небольшого количества продукта с постепенным увеличением порции. Исследования показывают, что толерантность повышается спустя 12 месяцев. [6, 7, 8, 9]

Противопоказания к топленому молоку: вред и непереносимость

Врачи и ученые советуют исключить из рациона напиток в следующих случаях:

- возраст до 2 лет;
- аллергия на компоненты, особенно на казеин;
- дефицит лактазы (фермент для переваривания лактозы);
- нарушение обмена галактозы.

Полезный продукт может навредить людям с лишним весом, в том числе по гормональным причинам, а еще при повреждениях кишечника, кандидозе. Людям старше 30 лет лучше избегать напитка с высокой жирностью — жиры способствуют развитию проблем с сердечно-сосудистой системой.

Сколько топленого молока можно пить каждый день мужчинам, женщинам и детям?

Чтобы восполнить дефицит витаминов, минералов и зарядиться энергией достаточно выпить 0,5–1 стакан напитка в любое время дня. Его можно употреблять независимо от жирности с 2 до 30 лет, но с возрастом стоит отдавать предпочтение обезжиренной продукции из-за высокого риска атеросклероза.

Как приготовить и пить топленое молоко?

В старину жидкость томили в глиняных горшках в печи. Сегодня 6–9-часовой равномерный нагрев сырого цельного молока в закрытой посуде возможен в духовке, мультиварке, скороварке. Под действием температуры происходит синтез сахаров с аминокислотами. В результате образуются меланоидины, придающие карамельный вкус и оттенок. Пьют продукт без подсластителей самостоятельно, добавляют в чай и кофе, готовят на нем каши, омлеты, оладьи, блины. Его также ферментируют для получения ряженки.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Питательное топленое молоко реже вызывает аллергию, чем сырое цельное, из-за изменений в белке и лактозе при кипячении. Оно легче переваривается и его рекомендуют во время беременности, лактации, детям. Продукт промышленного производства, как и приготовленный в домашних условиях, обладает невероятным карамельным вкусом. Вы обязательно найдете способ насладиться им, даже если молочка — не ваша любимая еда.

Литература

1. Effect of Processing Intensity on Immunologically Active Bovine Milk Serum Proteins, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5622723/>
2. Effects of two different domestic boiling practices on the allergenicity of cow's milk proteins, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28994453/>
3. Study to evaluate the impact of heat treatment on water soluble vitamins in milk, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21375192/>
4. Vitamin A and Vision, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27830507/>
5. Dairy products and bone health: how strong is the scientific evidence? <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29560832/>
6. Benefits of baked milk oral immunotherapy in French children with cow's milk allergy, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31943363/>
7. Baked milk- and egg-containing diet in the management of milk and egg allergy, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25577613/>
8. Benefits of baked milk oral immunotherapy in French children with cow's milk allergy, <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/pai.13216>
9. Tolerance to baked and fermented cow's milk in children with IgE-mediated and non-IgE-mediated cow's milk allergy in patients under two years of age, <https://www.elsevier.es/en-revista-allergologia-et-immunopathologia-105-articulo-tolerance-baked-fermented-cow-s-milk-S0301054617300678>

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

Baked milk - nutritional value and 5 proven benefits

Shelestun Anna, nutritionist

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

E-mail: shelestun.a@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Получено 04.02.2022

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства топленого молока и его воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность

продукта, рассмотрено использование топленого молока в различных видах медицины и эффективность его применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты топленого молока на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

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