

## КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ С ЛЕКАРСТВЕННЫМИ РАСТЕНИЯМИ Fermented milk products with medicinal plants

**Ю. В. Бахарев**, студент

**Е. П. Неверова**, студент

**О. П. Неверова**, кандидат биологических наук, доцент

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

*Рецензент:* Е. Г. Скворцова, кандидат экономических наук, доцент

### **Аннотация**

За последние годы четко определилась тенденция создания продуктов питания, в которых молочная основа сочетается с растительными добавками. Использование лекарственных растений в производстве кисломолочных продуктов является перспективным направлением. Так как многие растения являются источниками биологически активных веществ, флавоноидов, содержат эфирные масла, органические кислоты, витамины, минеральные вещества, пищевые волокна и другие важные нутриенты, то за счет них можно в немалой степени удовлетворить потребность организма человека в веществах, различающихся по пищевой ценности и биологической активности.

**Ключевые слова:** кисломолочные напитки, добавки, растение, мята.

### **Summary**

In recent years, the trend of creating food products in which the milk base is combined with vegetable additives has been clearly defined. The use of medicinal plants in the production of fermented milk products is a promising direction. Since many plants are sources of biologically active substances, flavonoids, contain essential oils, organic acids, vitamins, minerals, dietary fibers and other important nutrients, they can largely satisfy the human body's need for substances that differ in nutritional value and biological activity.

**Keywords:** fermented milk drinks, additives, plant, mint.

Кисломолочные продукты – это группа пищевых продуктов, получаемых из молока или с использованием молочного сырья, с помощью молочнокислых бактерий или ферментов. Они стали популярными благодаря своим полезным свойствам и великолепному вкусу. Вот некоторые из наиболее распространенных кисломолочных продуктов:

Йогурт – это кисломолочный продукт, в котором молоко подвергается ферментации с использованием специальных жизнеспособных бактерий, таких как *Lactobacillus* или *Bifidobacterium*. Он обладает нежным вкусом, кремовой текстурой и богатым содержанием пробиотиков, которые способствуют здоровью пищеварительной системы.

Кефир – это кисломолочный продукт, получаемый путем ферментации коровьего, козьего или овечьего молока с использованием специальных кефирных грибков. Он имеет нежный, кислый вкус и слегка газированную текстуру. Кефир богат пробиотиками, белками, витаминами и минералами.

Творог - это сгусток мягкого сыра, получаемый путем сквашивания молока и удаления сыворотки. Он богат белками, кальцием и другими полезными питательными веществами. Тво-

рог широко используется в кулинарии и может быть добавлен в десерты, выпечку или использоваться в качестве начинки.

Ацидофилин – это кисломолочный продукт, содержащий живые молочнокислые бактерии, которые считаются полезными для пищеварительной системы. Он может быть представлен в виде напитка или йогурта.

Ряженка – это кисломолочный продукт, получаемый путем ферментации молока с использованием специальных бактерий. Он имеет нежный кислый вкус и кремовую текстуру. Ряженка богата кальцием и белками и является хорошим источником пробиотиков [2, 3].

Кисломолочные продукты являются важной частью здорового питания, так как они обеспечивают организм полезными бактериями, витаминами и минералами. Они помогают поддерживать здоровье кишечника, укреплять иммунную систему и улучшать общее состояние организма. При выборе кисломолочных продуктов рекомендуется обращать внимание на их состав, предпочитая натуральные и низкожирные варианты, свободные от добавленного сахара.

Лекарственные растения – это растения, которые содержат биологически активные вещества, способные оказывать терапевтическое действие на организм человека. Использование лекарственных растений для медицинских целей имеет долгую историю и является основой традиционной медицины.

Лекарственные растения могут быть использованы для профилактики, лечения различных заболеваний и общего укрепления организма. Каждое растение содержит специфические активные соединения, такие как алкалоиды, флавоноиды, танины, эфирные масла и другие, которые проявляют лечебные свойства.

Некоторые из известных лекарственных растений включают:

Шалфей используется в традиционной медицине для облегчения воспаления горла и кашля, а также для снятия симптомов простуды. Мята обладает успокаивающим действием на желудочно-кишечный тракт, помогает при расстройствах желудка и снижает тошноту. Ромашка обладает противовоспалительными и седативными свойствами, применяется в лечении тревожности, расстройств сна и пищеварительных проблем. Алоэ вера используется для заживления ран и ожогов, а также для улучшения состояния кожи и снижения воспаления. Женьшень является адаптогеном, который помогает организму адаптироваться к стрессу, повышает энергию и укрепляет иммунную систему [5].

Важно отметить, что использование лекарственных растений должно быть осознанным. Некоторые растения могут иметь побочные эффекты и взаимодействовать с лекарствами, поэтому перед использованием лекарственного растения в медицинских целях, рекомендуется проконсультироваться с врачом или фитотерапевтом. Кроме того, следует соблюдать дозировку и инструкции по применению, чтобы избежать потенциальных проблем со здоровьем.

Использование лекарственных растений в кисломолочных продуктах является интересным направлением в области питания и здоровья. Некоторые производители добавляют экстракты лекарственных растений к кисломолочным продуктам для усиления их полезных свойств. Ниже перечислены некоторые примеры кисломолочных продуктов, в которых могут быть использованы лекарственные растения:

Пробиотический йогурт с лекарственными травами: йогурты могут быть обогащены пробиотиками и экстрактами лекарственных растений, таких как ромашка или эхинацея. Это может помочь укрепить иммунную систему и обеспечить дополнительные преимущества для пищеварительного здоровья.

Кефир с добавками лекарственных трав: кефир может быть вариантом кисломолочного продукта, в котором добавлены экстракты лекарственных трав, таких как пажитник или

льняное семя. Это может способствовать улучшению пищеварения и общего состояния организма.

Творог с лекарственными растениями: некоторые производители могут создавать творог с добавками лекарственных трав, таких как пижма или листья черной смородины. Это может придать творогу дополнительные антиоксидантные и противовоспалительные свойства.

Приправы и добавки с лекарственными растениями: помимо основных кисломолочных продуктов, существуют также приправы и добавки, содержащие экстракты лекарственных растений. Например, можно встретить йогуртовый дрессинг с добавками мятного или базиликового экстракта, который может обогатить вкус и придать дополнительные пользу здоровью.

Важно отметить, что при выборе кисломолочных продуктов с лекарственными растениями рекомендуется обращать внимание на их качество и происхождение. Чтобы получить максимальную пользу от таких продуктов, рекомендуется выбирать натуральные и органические варианты, с минимальным содержанием добавок и с добавленными растительными экстрактами, изготовленными в соответствии с высокими стандартами качества и безопасности [4].

Кроме того, стоит отметить, что эффективность и безопасность использования кисломолочных продуктов с лекарственными растениями может варьироваться в зависимости от конкретных растений и их концентрации в продукте. Некоторые растения могут вызывать аллергические реакции у некоторых людей, поэтому людям с известными аллергиями на определенные растения следует быть особенно осторожными при выборе таких продуктов.

Как и в случае с любыми другими пищевыми продуктами, рекомендуется обратить внимание на список ингредиентов и следовать рекомендациям по использованию, указанным на упаковке продукта. Если у вас есть какие-либо медицинские проблемы или вы принимаете лекарства, рекомендуется проконсультироваться с врачом или диетологом, прежде чем включать кисломолочные продукты с лекарственными растениями в свой рацион.

Наконец, важно понимать, что кисломолочные продукты с лекарственными растениями не являются заменой регулярной медицинской помощи. Они могут служить дополнением к здоровому образу жизни и сбалансированному питанию, но не могут заменить лекарственные препараты или лечение, рекомендованные врачом.

В целом, кисломолочные продукты с лекарственными растениями могут представлять интересную альтернативу для тех, кто хочет включить в свой рацион дополнительные полезные свойства растений. Однако, будьте внимательны при выборе таких продуктов и проконсультируйтесь с медицинским специалистом, если у вас возникают какие-либо сомнения или вопросы [1].

Производство кисломолочных продуктов с лекарственными растениями предлагает несколько преимуществ и пользы:

1. Добавление функциональной ценности: Лекарственные растения содержат биологически активные соединения, которые могут оказывать положительное влияние на здоровье. Включение экстрактов или добавок из лекарственных растений в кисломолочные продукты позволяет придать им дополнительные функциональные свойства и повысить их питательную ценность. Например, добавление ромашки может способствовать успокоению и улучшению сна, а экстракт эхинацеи может поддерживать иммунную систему.

2. Расширение вариантов выбора: Предложение кисломолочных продуктов с лекарственными растениями предоставляет потребителям больше вариантов и альтернатив на рынке. Это позволяет удовлетворить потребности различных людей, которые ищут кисломолочные продукты с конкретными свойствами или дополнительными преимуществами для здоровья.

3. Улучшение пищевой ценности: Лекарственные растения могут быть богатыми источниками витаминов, минералов и антиоксидантов. Их добавление к кисломолочным продуктам может улучшить их пищевую ценность, обогатив их нутриентным составом. Например, добавление листьев черной смородины может обогатить творог антиоксидантами и витамином С.

4. Синергетический эффект: в некоторых случаях, комбинирование лекарственных растений с кисломолочными продуктами может создавать синергетический эффект, когда полезные свойства растений усиливаются в присутствии определенных компонентов кисломолочных продуктов. Это может улучшить усвоение и эффективность активных соединений растений в организме [2].

Несмотря на эти преимущества, важно заметить, что производители кисломолочных продуктов с лекарственными растениями должны следовать высоким стандартам качества и безопасности. Проведение необходимых исследований и контроль качества помогут обеспечить эффективность, стабильность и безопасность таких продуктов.

### Библиографический список

1. *Горбатова К. К.* Биохимия молока и молочных продуктов. 3-е изд., перераб. и доп. Спб.: ГИОРД. 2004. 320 с.
2. *Кекибаева А. К. и др.* Перспективы безотходного производства молочной сыворотки // Вестник Алматинского технологического университета. 2012. № 6. С. 11-15.
3. *Крупин А. В. и др.* Разработка технологии производства напитков вторичного молочного сырья // Достижения науки и техники АПК. 2009. № 7. С. 64-65.
4. *Лутинская С. М. и др.* Разработка технологии сывороточного экстракта и сиропа на основе дикорастущего сырья // Техника и технология пищевых производств. 2012. Т. 2. № 25. С. 66-70.
5. *Сергеева Е. С. и др.* Новый рекомбинированный растительно-кисломолочный продукт на основе творожной сыворотки // Молочно-хозяйственный вестник. 2012. № 1. С. 56-59.
6. *Храмцов А. Г. и др.* Промышленная переработка вторичного молочного сырья // Воронеж, 1986. 328 с.
7. *Шидловская В. П.* Органолептические свойства молока и молочных продуктов. Справочник. М.: Колос. 2004. С. 358.