**О полезных свойствах молочной продукции**

Молоко и молочные продукты относятся к продуктам с высокими показателями пищевой ценности. Они содержат значительное количество незаменимых нутриентов, обладают высокой перевариваемостью и усвояемостью. В питании молоко и молочные продукты являются основными источниками животного белка (незаменимых аминокислот). В одной чашке молока содержится: 8 г качественного белка с полным аминокислотным составом; 8 г жира; 13 г углеводов; 146 калорий; кальций – 276 мг (28% дневной нормы); витамин Д – 24% дневной нормы; витамин В2 (рибофлавин) – 26% дневной нормы; витамин В12 – 18% дневной нормы; калий – 10% дневной нормы; фосфор – 22% дневной нормы; витамин А, витамин В1 и В6, селен, цинк и магний.

Употребление молока и молочной продукции ненадлежащего качества может стать причиной возникновения целого ряда заболеваний. В первую очередь – острых кишечных инфекций, так как молоко и молочные продукты относятся к скоропортящейся продукции и являются благоприятной средой для быстрого размножения болезнетворных микроорганизмов. Кроме того, через сырое молоко больных коров человеку могут предаваться такие тяжелые инфекции как туберкулез, бруцеллез, ящур.

В целях профилактики заболеваний, передающихся через молоко и молочную продукцию, необходимо:

* покупать молоко и молочные продукты в установленных местах, при наличии холодильного оборудования, информации о продукции и ее изготовителе;
* не следует покупать молоко и молочные продукты у частных лиц, реализующих продукцию без ветеринарно-санитарных документов, в неустановленных местах;
* соблюдать условия хранения и сроки годности молока и молочной продукции, установленные ее изготовителем;
* сырое молоко перед употреблением необходимо обязательно прокипятить;
* предпочтение следует отдавать молоку и молочной продукции в промышленной упаковке.

При покупке молока в упаковке, прежде всего, обратите внимание на ее внешний вид. Упаковка не должна быть вздутой или поврежденной, а тем более открытой. Вскрытая упаковка должна храниться в соответствии с условиями хранения, указанными производителем на этикетке. Даже если молоко не изменилось во вкусе и запахе употреблять его после истечения этих сроков не следует.

Необходимо отметить, что наименование молочной продукции, изготовленной с использованием заменителей молочного жира (с замещением в количестве не более 50%), должно начинаться со слов – «Молокосодержащий продукт с заменителем молочного жира». На потребительской упаковке обязательно указывается информация о наличии в продукте растительных масел.

Молоко и молочные изделия должны соответствовать требованиям нормативных документов (ТР ТС 033/2013, ТР ТС 021/2011, ТР ТС 022/2011, ГОСТы, ТУ, СТО), изготавливаться из качественного сырья с применением технологических процессов, обеспечивающих выпуск высококачественной продукции.

**Выбирайте качественные и безопасные молочные продукты!**
**Будьте здоровы!**