

ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВ СЛИВОЧНОГО МАСЛА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

**Гирфанова Ю.Р., ст.преподаватель,
тел. 8(908)490 23 70, wwaz2110@mail.ru**

**Ганиева Й.Н., кандидат педагогических наук, доцент,
тел. 8(908)490 23 70, yoldyz.ganieva@mail.ru**

Гордеева С.Г., студентка

Латыпова С.Г., студентка

Технологический институт-филиал ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ

***Ключевые слова:** молочная промышленность, маслоизготовитель, молоко, сливочное масло, витамины*

Сливочное масло является полностью молочным продуктом, полученным в результате сбивания сливок определенной жирности. Этот продукт содержит 15–20% воды и 80–85 % жира. На сегодняшний день производят различные виды сливочного масла: низкокалорийное, сладкосливочное, с солью, без соли и т.д. Конечно, производители очень часто хитрят, так как для того, чтобы сократить расходы при производстве, добавляют в масло различные ароматизаторы и красители, поэтому в некоторых случаях подобный продукт даже маслом назвать сложно. Натуральный же продукт является источником липидов, жирорастворимых витаминов А и D, а также «хорошего» холестерина.

Введение. В последнее время широко развивается фермерское хозяйство, так как современные потребители все больше отдают предпочтение натуральной качественной фермерской продукции.

Фермерские хозяйства производят для народного потребления различную молочную продукцию, в том числе и сливочное масло, которое необычайно полезно как в период развития и роста детей, так и в пожилом возрасте.

При недостаточном употреблении полезных жиров детьми, может в негативной форме сказаться на развитие интеллекта, успеваемости, и

внимания. Содержащиеся в масле полезные и незаменимые витамины и микроэлементы, благоприятно влияют на щитовидную железу, что особенно актуально для жителей нашего города. В связи с неблагоприятной экологической обстановкой и близким расположением атомного реактора.

Материалы и методы исследований. Щитовидная железа является основной эндокринной железой и отвечает за усвоение витамина А. При проблемах связанных с ее функционированием возникает и проблема низкого содержания витамина А в организме, которое можно восполнить включая в свой рацион натуральное сливочное масло. А регулярное его употребление может способствовать в будущем полностью исключить данную проблему.

При воспалительных процессах толстого кишечника употребление сливочного масла благоприятно влияет на правильное функционирование и уменьшение воспалительных процессов. А проведенные научные исследования так же доказали что употребление данного продукта снижает риск развития рака толстой кишки за счет развития здоровых клеток.

Содержащиеся в масле конъюгированные линолевые кислоты способствуют снижению воспалительных процессов в организме.

Масло содержит гликофинголипиды – тип жира, защищающий организм от желудочно-кишечных инфекций, которые, часто возникают у детей и пожилых людей. Также человеческий организм ежедневно нуждается в хорошем (правильном) холестерине для поддержки клеток в кишечнике, чтобы пищеварительная система могла правильно выполнять свою работу.

Известно, что кислоты, которые содержатся в натуральном качественном сливочном масле, за счет влияния на функцию гистондеацетилазы могут справедливо считаться стабилизаторами настроения и рекомендуется при депрессиях и перепадах настроения.

Так же сливочное масло приносит пользу и для глаз, за счет содержания в нем бета-каротина. Это питательное вещество снижает риск возникновения стенокардии и дегенерации желтого пятна сетчатки глаза, а так же для здорового зрения и защите глаз.

Оказывается масло так же помогает предотвратить развитие кариеса, за счет входящего в его состав витамина К2. Он играет важную роль в предотвращении разрушения зубов. Витамины К2 из К1 вырабатываются самим организмом, но в очень небольшом количестве (около 1/10 части от

необходимой нормы). Лучшим способом получения витамина К2 является регулярное употребление сливочного масла.

Люди должны употреблять жиры, чтобы усваивать жирорастворимые витамины, поскольку они необходимы организму для правильного функционирования. Масло является лучшим источником витаминов А, D, К и Е, которые являются жирорастворимыми, поэтому их потребление через масло – это самый простой способ для организма усваивать их.

Масло богато кальцием и другими минералами, такими как Cu, Zn, Se и Mn. Они являются очень важными элементами для построения и поддержания прочности костей, а также играют роль в их восстановлении. Из-за недостаточного или нерегулярного употребления минералов, которые содержатся в сливочном масле, может произойти преждевременное старение костей, а также повышается риск возникновения артрита и остеопороза.

Можно с уверенностью сказать, что сливочное масло при регулярном употреблении в умеренных количествах является полезной пищей для поддержания нормальной работы сердца. Жирные кислоты (Омега-3) содержащиеся в этом продукте снижают риск возникновения сердечнососудистых заболеваний. Масло содержит большое количество хорошего холестерина. А насыщенные жиры, которыми богато сливочное масло обладают противомикробными, противоопухолевыми и укрепляющими иммунную систему свойствами. Лауриновая кислота помогает избавляться от различных вирусов, бактериальных и грибковых инфекций.

Сливочное масло одинаково полезно как для женщин, так и для мужчин, детей и пожилых людей.

Для женщин оно обладает свойствами, которые положительно влияют на женскую гормональную систему. При выработке женских половых гормонов требуется поступление в организм жирных кислот, которые содержатся в сливочном масле. А для нормального функционирования женской половой системы, нужно поддерживать уровень холестерина в организме, иначе могут возникнуть гормональные нарушения.

Сливочное масло считается незаменимым продуктом для своевременного роста и развития ребенка, а так же для восстановления организма женщины после родов. Но употребление масла должно быть умеренным, иначе это может привести к нарушению функций организма, а

также повлиять на массу тела. Необходимо строго придерживаться допустимых дозировок и правил употребления. Рекомендуемая доза сливочного масла в период грудного вскармливания – от 10 до 30 граммов в день.

Также масло влияет и на мужское здоровье. Употребление достаточного количества сливочного масла положительно влияет на репродуктивную функциональность мужчины и на его половую активность.

Детям сливочное масло помогает в развитии мозга т.к. является отличным источником жирных кислот Омега-3 и Омега-6. В период роста ребенка, ему потребуются регулярные запасы этих жирных кислот. Масло плодотворно влияет на укрепление иммунной системы, за счет антиоксидантов, которые помогают противостоять атаке свободных радикалов, вырабатываемых организмом во время обмена веществ. Также этот продукт содержит ресвератрол – вещество, которое обладает серьезным потенциалом борьбы с болезнями. Оно помогает предотвратить повреждение тканей и ДНК, а также замедляет старение.

Заключение. Несомненно, сливочное масло считается полезным продуктом, однако у него есть противопоказания. Его не следует употреблять людям:

- с аллергиями;
- при непереносимости молочных продуктов;
- с повышенным уровнем содержания холестерина в организме;
- при заболеваниях сердца или сосудов;
- с ожирением;
- со склонностью к появлению сыпи.

Следует отметить, что полезные свойства имеет лишь натуральное сливочное масло, и только если употреблять его в допустимых количествах. Из-за высокого уровня содержания холестерина неумеренное употребление масла может повлечь за собой возникновение атеросклероза. Людям с болезнями сердца и высоким кровяным давлением необходимо ограничить употребление масла или даже полностью отказаться от него.

Библиографический список:

1. Степанова Л.И. Справочник технолога молочного производства. Технологии и рецептуры. Том 2 «Масло коровье и комбинированное», С-П.: ГИОРД, 2009. 257 с.
2. Вышемирский Ф. А. Маслоделие в России. (История, состояние, перспективы). Углич: Рыбинский Дом печати, 2008. 592 с.
3. Бредихин, С.А., Юрин В.Н. Техника и технология производства сливочного масла и сыра. М.: Колос, 2007. 319 с.

STUDY OF THE INFLUENCE OF THE USEFUL PROPERTIES OF BUTTER ON THE HUMAN BODY

Girfanova Yu.R., Zykin E.S., Gordeeva S.G., Latypova S.G.

Keywords: *dairy industry, buttermaking machine, milk, butter, vitamins*

Butter is a completely dairy product obtained as a result of whipping cream of a certain fat content... This product contains 15-20% water and 80-85% fat. Today, various types of butter are produced: low-calorie, sweet cream, with salt, without salt, etc. Of course, manufacturers are very often cunning, since in order to reduce production costs, they add various flavors and dyes to the oil, so in some cases such a product can hardly even be called oil. A natural product is a source of lipids, fat-soluble vitamins A and D, and "good" cholesterol.