

ПРЕИМУЩЕСТВА КОЗЬЕГО МОЛОКА

**Галиев А.И., студент 3 курса факультета агротехнологий,
земельных ресурсов и пищевых производств
Научный руководитель - Наумова В.В., кандидат с.-х. наук, доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

***Ключевые слова:** питание, молоко, козье молоко, содержание, углеводы, употребление.*

В данной статье рассказывается о влиянии козьего молока на организм человека, его положительные стороны, а также отличие козьего от коровьего молока.

С древности козье молоко играло важнейшую роль в жизнедеятельности человека, особенно в народной медицине. О пользе козьего молока писал Абу Али ибн Сина (Авиценна), утверждая, что оно позволяет сохранить здоровье и ясность ума. Другими словами, употребление козьего молока является еще и профилактикой маразма. Так же считали древние египтяне. Так что при нервных перегрузках это проверенное средство[1].

В начале 20 века толчком к исследованию целебных свойств и состава козьего молока стали наблюдения ученых за младенцами, по тем или иным причинам лишенными материнского молока. Смертность тех, кто получал вместо материнского молока козье, была значительно ниже, чем у тех малышей, которых кормили коровьим молоком[2].

В 1900 году, Парижская академия медицинских наук, официально признала козье молоко высоко диетическим продуктом, и рекомендовала его для питания детей, и людей с ослабленным организмом[3].

В России ярким пропагандистом козьего молока стал педиатр и детский диетолог В. Н. Жук, автор популярной в Советском Союзе книги «Мать и Дитя». Благодаря его активной поддержке и участию, в пригороде Санкт – Петербурга была организована ферма по разведению

особой породы коз, привезенных по специальному заказу правительства из Швейцарии [4].

Высокое содержание в козьем молоке кальция и фосфора способствует укреплению костей. Регулярное употребление напитка способствует снижению риска развития остеопороза и переломов. Витамин К в составе козьего молока играет ключевую роль в метаболизме кальция — основного минерала, содержащегося в костях и зубах [2].

Кальций в составе продукта способствует расщеплению жиров и препятствует их всасыванию в организме, что благотворно сказывается на весе и фигуре. Средняя жирность козьего молока составляет 4%, против 3,2% у коровьего. Что особенно важно, жир собирается в менее крупные частицы, чем в коровьем — именно поэтому козье молоко лучше усваивается[5].

Козье молоко по праву может считаться полноценным витаминно-минеральным комплексом, подходящим даже для выхаживания тяжело больных. Молоко и продукты содержат:

- витамины D, К, В3, В2 и В9, незаменимые для создания эритроцитов и крепости костей;
- витамин А, способствующий уменьшению проявлений акне, в то время как коровье молоко часто является причиной болезни;
- олигосахариды — пребиотик, способствующий росту полезной микрофлоры и укреплению иммунитета;
- насыщенные жиры, защищающие клетки печени и повышающие мышечный тонус организма[6].

По данным ООН, козье молоко содержит чуть больше питательных веществ, чем коровье. Однако разница невелика. И коровье, и козье молоко считается хорошим источником белка, незаменимых жирных кислот, кальция, витамина В2 и витамина А[6].

Результаты работы показали, что козье молоко имеет массу полезных свойств, в первую очередь употребление этого продукта полезно для человеческого организма, в частности, для детей, явных отличий от коровьего молока козье не имеет.

В заключении хочется сказать, что козье молоко и продукты из этого сырья должны быть более распространены в повседневной жизни

человека, так как этот продукт ничем не уступает стандартному коровьему молоку, а в некоторых аспектах даже превосходит.

Библиографический список:

1. Неумывакин И.П. Молоко или кефир. Мифы и реальность. – М.: Диля, 2016. – 160 с.

2. Food.ru : сайт. – URL: <https://food.ru/articles/4901-chem-polezno-koze-moloko> (дата обращения: 29.01.2024)

3. Родионов Г.В. Технология производства и оценка качества молока. Учебное пособие / Г.В. Родионов, В.И. Остроухова, Л.П. Табакова. – СПб.: Лань, 2018. – 140 с.

4. РИО Новости Спорт : сайт. – URL: <https://rsport.ria.ru/20210327/moloko-1603047346.html> (дата обращения: 29.01.2024)

5. С.А. Рябцева, В.И. Ганина, Н.М. Панова. Микробиология молока и молочных продуктов. Учебное пособие. – СПб.: Лань, 2018. – 192 с.

6. Козье молоко: польза, можно ли новорожденным и детям, чем лучше коровьего // Т-Ж URL: <https://journal.tinkoff.ru/goat-milk/> (дата обращения: 01.02.2024).

ENEFITS OF GOAT'S MILK

Galiev A.I.

Scientific supervisor – Naumova V.V.

FSBEI HE Ulyanovsk SAU

Keywords: *nutrition, milk, goat milk, content, carbohydrates, consumption.*

This scientific article talks about the effect of goat's milk on the human body, its positive aspects, and also highlights the characteristic differences from cow's milk.