

Молочные вкусности со знаком качества

Испытано и годно к употреблению



Испытания йогурта в лабораторных условиях на количественный состав бифидобактерий проводит микробиолог Елена Понамарёва.

| РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПЫТАНИЯ ПОКАЗАТЕЛЯ БЕЗОПАСНОСТИ | | | |
|---|-------------------------------|--|--|
| Наименование определяемых параметров (ед. измерения) | Предельно допустимые значения | Результаты испытаний | НД на метод испытаний |
| Многочисленность микроорганизмов КОЕ/мл, в том числе бифидобактерий КСБЕ/мл, не менее | 1 ¹⁰ | 1,2 ¹⁰ 7,5 ¹⁰ | ГОСТ 10444-11-13 ГОСТ Р 51887-2006 МУХ 42-999-00 |

Йогурт - привычный всем продукт. Но задумывались ли вы, какую пищевую ценность он имеет и по каким критериям определяется его качество? Давайте выясним вместе.

Удивительно, но в Советском Союзе знать не знали распространённого на Западе йогуртового рецепта, а большинство наших сограждан вообще с трудом могли сформулировать, что же это такое. Варианты ответов могли быть самые разные: от "майонеза с фруктами" до "подобия растаявшего мороженого". Очевидно, люди были далеки от истины, ибо ценность йогурта как раз и заключается в том, что это уникальный, не имеющий аналогов продукт.

Сегодня йогурт уже не экзотика. Тем не менее, встав в один ряд с привычными продуктами, он заслуживает оценки своих качеств с потребительской точки зрения.

А для того чтобы эта оценка была максимально профессиональной, мы решили обратиться к специалистам и провести своего рода покупательский эксперимент.

Живы ли "живые бактерии"?

Купив в один прекрасный день в магазине обыкновенный йогурт, мы отправились в Коломенский филиал областного Центра стандартизации и метрологии. Стаканчик этого продукта передали из рук в руки начальнику испытательного центра **Ольге НИКОЛАЕВОЙ**, попросив лабораторно его исследовать и дать заключение о качестве и соответствии стандартам. Тестирование заняло около недели (да, процесс этот небыстрый), и вот наконец стали известны результаты. О них, передав нам официальный протокол испытаний, рассказала микробиолог **Елена ПОНАМАРЁВА**:

- Для нас главное - количество микроорганизмов на конец срока годности. Их идентификацию мы не проводим, поскольку и кисломолочные палочки, и стрептококки обладают одинаковыми свойствами. Но есть такие продукты, называемые обогащёнными, в них добавляются бифидобактерии, которые мы исследуем дополнительно: идентифицируем и устанавливаем их количество.

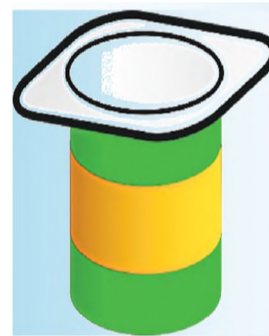
Кроме того, обращаем внимание на качество и состав молочнокислых дрожжей.

- Покупатель должен быть уверен, что бифидобактерии в йогурте есть и что они действительно "живые". Образец, который мы вам передали, соответствует стандартам качества?

- По нормативам, в одном грамме продукта должно быть не менее миллиона клеток бактерий. Производитель указал на упаковке количество больше необходимого - 100 миллионов. Мы проверили. Действительно, число бифидобактерий в йогурте составляет 750 млн. (7,5x10⁸). Это с лихвой превышает норму и даже ту цифру, что стоит на упаковке. Делаем вывод, что йогурт качественный, он обладает всеми питательными и полезными свойствами, присущими обогащённым кисломолочным продуктам.

КСТАТИ. Бифидобактерии участвуют в образовании в организме витаминов В, К, никотиновой и фолиевой кислоты.

ЭТО ПОЛЕЗНО



ВКУСНАЯ ПОЛЬЗА КИСЛОМОЛОЧНЫХ БАКТЕРИЙ:

- **НОРМАЛИЗАЦИЯ** микрофлоры кишечника;
- **НОРМАЛИЗАЦИЯ** кислотно-щелочного баланса;
- **УЛУЧШЕНИЕ** моторики кишечника;
- **УЛУЧШЕНИЕ** усвояемости питательных веществ, в частности лактозы

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

- Слово йогурт происходит от турецкого слова "yogurt", что означает "длинная жизнь".
- Йогурт с добавлением фруктовой начинки был запатентован в 1933 году в Праге.
- По мнению диетологов, в чашке простого йогурта весом 240 миллиграммов содержится всего 140 калорий.
- Бактерии йогурта улучшают пищеварение и благотворно влияют на желудок.

ПАМЯТКА ПОТРЕБИТЕЛЮ

Как проверить качество йогурта в домашних условиях

В первую очередь, ваше внимание должна привлечь стоимость йогурта. Низкая цена говорит о том, что производитель скорее всего использовал различные манипуляции для уменьшения себестоимости.

Отличить качественный йогурт от йогуртового продукта зачастую можно по названию. Любые вариации с корнем "йогурт", например биойогурт, фругурт, йогурталь - в подавляющем большинстве случаев означают, что перед вами йогуртер, а не йогурт.

Далее вы должны обратить внимание на упаковку йогурта. Лучшим вариан-

том являются стекло и упаковка Tetra Pak. Приемлемый вариант - полипропиленовая тара, однако её очень легко спутать с полистирольной - внешних отличий у них нет.

Следующий объект внимания - срок годности. Благодаря современным технологиям производства сроки годности могут достигать 30 дней. При этом количество молочнокислых микроорганизмов на конец срока годности соответствует нормативам.

Хороший йогурт имеет однородную массу, наличие комков в нём говорит об истекшем сроке годности. Цвет йогурта должен быть равномерным белым или свет-

ло-бежевым. Настоящий йогурт имеет нежный молочный вкус. При дегустации не должно возникать приторного, горьковатого или чересчур кислого привкуса, это первый признак некачественного продукта.

К сожалению, узнать, есть ли живые бактерии в йогурте в домашних условиях не удастся - для этого необходима специальная лаборатория.

Чтобы узнать, есть ли в йогурте крахмал, достаточно капнуть в него капельку йода. Если йод посинел - в йогурте есть крахмал и есть такой продукт не рекомендуется.

ГЛАС НАРОДА

Какие молочные продукты вам по сердцу? (в процентах)



Опрос проведён в группе "Газета "Коломенская правда" "ВКонтакте"
Страницу подготовили Николай РОМАНОВ,
Юрий ИМХАНИЦКИЙ (фото)



БИФИДОБАКТЕРИИ - БЕЗОПАСНЫЕ МИКРОБЫ, НЕСПОСОБНЫЕ ВЫЗЫВАТЬ ЗАБОЛЕВАНИЯ