**Сливочное масло, польза и вред для организма человека**

Что такое сливочное масло, польза и вред для организма человека этого молочного продукта, есть ли у него лечебные свойства, все это очень интересует тех, кто ведет здоровый образ жизни, следит за своим здоровьем и интересуется полезными и вредными свойствами привычных нам продуктов питания. Вот мы и попробуем ответить на эти вопросы, в нижеследующей статье.

Так вот:



Сливочное масло — это пищевой продукт, изготавливаемый сепарированием или сбиванием сливок, полученных из коровьего молока, реже — из молока другого крупного и мелкого рогатого скота. Имеет высокое содержание молочного жира — 50—82,5 % (чаще — 78—82,5 %; в топлёном масле — около 99 %).

Принципиальное отличие сливок от этого продукта состоит в соотношении жира и воды. Это масло является эмульсией (разновидность дисперсной системы), в которой вода являются дисперсной фазой, а жир — дисперсионной средой. В сливках жир является дисперсной фазой, а вода — дисперсионной средой.

Сливочное масло люди делают с незапамятных времен. Первые письменные свидетельства об этом процессе найдены в Индии.

Здесь также было обнаружено «руководство по этикету», которое предписывает невестам подавать к праздничному столу молоко, мед и сливочное масло. Из Индии его даже экспортировали в регион Красного моря.

Также на одном из древних шумерских барельефов, обнаруженных учеными, изображена примитивная маслобойка. Датируется барельеф примерно 3500 г. до н. э.

Это масло по своей сути является молочным жиром. Оно представляет собой эмульсию и состоит, как правило, из 80–82 % молочного жира (домашнее масло может содержать до 86 % жира), 16–17 % воды и 1–2 % твердых веществ молока.

Также оно может содержать соль, которую отдельно добавляют в масло в количестве 1–2 %. Соленое масло может дольше храниться. Однако у нас в стране обычно делают несоленое.

В некоторых странах его выпускают с пониженной жирностью, так называемое легкое масло с содержанием жира около 40 %.

До появления сепараторов, процесс его приготовления  начинался с разделения молока и сливок под действием силы тяжести. Сразу после доения молоко оставляли в емкости, пока сливки не всплывут на поверхность. Затем их собирали и сохраняли в прохладном месте в течение нескольких дней. Когда набиралось достаточное количество сливок, из них  
сбивали масло.

Практически все масло тогда было кислосливочным. Сливки неизбежно прокисали к тому моменту, как удавалось набрать их нужное количество для его приготовления, ведь холодильников не было и в сливках размножались молочные бактерии. Из кислых сливок получается более ароматное масло.

Оригинальный способ взбивания масла был у арабов и сирийцев. Сливки наливали в мешок из козьей кожи, перевязывали, подвешивали и раскачивали его из стороны в сторону.

**Полезные свойства:**

Сливочное масло содержит много витаминов, аминокислот и кальция. Наличие в нем фосфолипидов положительно сказывается на строении и восстановлении всех клеток нашего организма, в особенности нервных.

**Сливочное масло полезно:**

• для мышечной и костной ткани (содержит кальций, магний, железо и витамины группы В);

• для зрения (много витамина А и Е);

• для кожи и волос человека (содержит витамин D);

• для нормализации пищеварения (благодаря большому количеству витаминов группы В в своем составе);

• при лечении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки (хорошо смазывает слизистую оболочку);

• при простудах и заболеваниях органов дыхания (обладает антибиотическими свойствами);

• при туберкулезе (обладает лекарственными свойствами органов дыхания);

• для профилактики астмы и респираторных аллергий у маленьких детей;

• для людей, занимающимся тяжелым физическим трудом (быстро восстанавливает силы);

• в период восстановления после травм и болезней;

• беременным женщинам и кормящим мамам (содержит много белка и кальция);

• для повышения иммунитета (в нем много витаминов А, B6 и D);

• для нормализации половой функции и хорошего развития яйцеклеток у женщин (содержит много витамина Е и животного белка);

• для улучшения образования спермы у мужчин (опять же белок + витамин Е).

Этот продукт дает организму человека хороший заряд энергии. Неспроста его каждый день дают солдатам в армии и детям в детских садах!

Для того чтобы получить от него максимальную пользу, не следует его перегревать, лучше добавлять его в свою тарелку непосредственно перед приемом в пишу. Не стоит на нем жарить различные продукты, так как пережаренное, оно становится канцерогеном и его нельзя больше есть.

Покупать сливочное масло лучше всего в фольге, поскольку она непроницаема для солнечных лучей, которые разрушают в масле витамин А. Хранить его лучше всего в холодильнике.

Суточная норма употребления в пищу этого продукта для взрослого человека составляет от 10 до 25 г.

**Вред:**

В сливочном масле содержится большое количество жирных кислот (около 150). Большинство из них способствуют увеличению уровня холестерина в крови, который в виде атеросклеротических бляшек откладывается на стенках кровеносных сосудов. Особенно острое значение имеет этот факт для людей после 40 лет.

Это масло чрезвычайно калорийный продукт и способствует быстрому набору веса, особенно у людей, ведущих малоактивный образ жизни.

**Сливочное масло противопоказано при:**

• гипертонии (холестерин!);

• инфарктах;

• инсультах;

• других сердечно-сосудистых заболеваниях;

• ожирении (калории!).

Наибольший вред здоровью человека оказывает даже не натуральное  масло, а его заменители. Наивно полагать, что если на пачке написано не масло, а «маслице» и процент содержания жира низкий, значит, оно полезней. Это заблуждение!

На самом деле такие суррогаты гораздо коварнее, чем натуральный продукт, поскольку содержат растительные трансжиры, которые нарушают обмен веществ, повышают уровень инсулина. Кроме того, разного рода эмульгаторы, наполнители, усилители вкуса, ароматизаторы, которыми буквально напичканы спреды, могут нанести значительный и непоправимый вред всем органам и системам жизнедеятельности любого взрослого человека, а особенно неокрепшему организму ребенка.

Натурального  масла на прилавках магазинов давно нет. Раньше технология его сбивания  на заводах была основана на старых способах с разницей лишь в том, что в домашних условиях масло сбивали в емкостях вместимостью 3–5 л, а на заводах – 30–100 л. Сегодня на предприятиях такого оборудования нет: на смену ему пришли производственные линии по преобразованию высокожирных сливок. Старые маслобойные барабаны можно встретить лишь в небольших фермерских хозяйствах или в молочных цехах малой производительности.

Кроме того, для увеличения срока хранения в молоко добавляют различные химические вещества: сульфаниламиды, консерванты, антибиотики, соду, перекись водорода и др. Можно ли считать полезным продукт, приготовленный таким способом, – большой вопрос.

**Как сделать сливочное масло в домашних условиях?**

Между тем приготовить его дома совсем несложно. В глиняный горшок собирают сливки (1,5–2 л). Для получения сладкосливочного масла снимают сливки со свежего молока, а кислосливочное масло получают из сметаны. Чем ниже температура, тем легче проходит процесс сбивания. Лучше всего в качестве маслобойки использовать лопаточку из березы: масло будет душистым и, кроме того, может храниться несколько недель.

Несомненно, сбивать его вручную достаточно долго, но современные хозяйки усовершенствовали процесс и используют для этих целей кухонный комбайн. Из 1 л сливок за 15–20 минут в зависимости от жирности получается 600–800 г масла.

Стоит отметить, что для получения домашнего продукта нужно использовать натуральные сливки, а не те, что продают в магазине. Дело в том, что сливки, предназначенные для продажи, подвергаются гомогенизации для предотвращения разрушения жировых шариков. Образование хлопьев масла при сбивании гомогенизированных сливок проходит с трудом.

Источник: <https://prokalorijnost.ru/slivochnoe-maslo-polza-i-vred-dlja-organizma-cheloveka>