

НАВИЩО ВИГОТОВЛЯТИ МАСЛО ВЗАГАЛІ

Сухотепла К. В., студ. 3 курсу БТФ спец. «Технологія виробництва і переробки продукції тваринництва»

Приходько М. Ф., к.с.-г.н., доц. кафедри ТВПТ

Вершкове масло—високожирний харчовий продукт, який виготовляється із вершків молока. Крім жиру, в масло переходять всі складові частини вершків — фосфатиди, білки, лактоза, вітаміни, вода. За структурою вершкове масло являє собою жирове середовище з вкрапленнями плазми і бульбашками повітря. Масова частка жиру в маслі складає від 50 до 82,5%. Жир та інші речовини вершкового масла мають дуже високу засвоюваність (96-97%). Енергетична цінність масла складає, ккал/100 г: бутербродного 590-600, солодковершкового 740-750, топленого 850-870. Отже, масло належить до продуктів харчування з високою енергетичною цінністю. Його широко застосовують у кулінарії, хлібопекарській і кондитерській галузях промисловості, для приготування бутербродів тощо. Деякі види масла мають дієтичне і лікувальне значення.

«Солодковершкове», «Кисловершкове», «Любительське» і «Селянське» масло виробляють, тому що воно дуже корисне для зору, стану волосся та шкіри, кісткової та м'язової тканин, покращує роботу імунної та статевої систем. Воно містить багато кальцію, вітамінів А, D, Е, С, В, фосфоліпіди, незамінні амінокислоти. Вершкове масло дозволяє заповнити недолік вітаміну D при дефіцит сонячного світла. Вітамін Е це не тільки потужний антиоксидант, що бореться зі старінням, але й засіб проти млявості і втоми, він перешкоджає утворенню тромбів, очищує і зміцнює судини. Масло ефективно нормалізує процеси травлення, загоює дрібні пошкодження дванадцятипалої кишки та шлунку, лікує шкірні захворювання, хвороби бронхів і легенів, звичайні застуди і навіть туберкульоз.

Вершкове масло являє собою концентрат молочного жиру, а жири – це, в першу чергу, тепло, яке так необхідне нам в холодну пору року.

Вершкове масло сприяє виробленню серотоніну, або «гормону щастя». У молочному жирі міститься амінокислота триптофан, без якої неможливе утворення серотоніну. Серотонін, також покращує сон, знижує чутливість до болю і навіть пригнічує тягу до солодкого.

Жири, в тому числі молочний, необхідні для клітинного оновлення. Особливо багато жироподібних сполук в нервових тканинах і головному мозку, при недостатньому вживанні жирів порушується концентрація уваги і знижується успішність.

Натуральне вершкове масло - найкраще джерело здорового холестерину - ця речовина незамінна для нормальної роботи багатьох життєвоважливих систем організму людини. Якщо в крові сильно падає рівень холестерину, то одразу знижується активність нервової системи та діяльність мозку. Холестерин бере участь у будові стінок судин і незамінний для вироблення біологічно активних речовин: жовчних кислот, статевих та деяких інших гормонів.

Отже, вживаючи вершкове масло у рекомендованих дозах, можна не боятися шкідливого холестерину, гарно виглядати і бути здоровим.