

Рацион

Молоко-немолоко

Растительное молоко уже не считается диковинкой

Напитки из сои, миндаля и овса во многих странах потеснили коровье молоко, и это многое говорит об изменениях в культуре питания. Бум на альтернативное молоко – гораздо больше, чем просто смена любимого напитка. Для тех, кто отдаёт ему предпочтение, это переход к более сознательному и экологически безопасному образу жизни.

Растительное молоко производят из орехов (кешью, фундук, миндаль, кокос), семечек (кунжут, подсолнечник, тыква), бобовых (соя), зерновых (гречка, пшеница, рис, овёс).

Немного истории

История такого популярного сегодня растительного молока уходит на много столетий в прошлое, когда мавры, уставшие от работы и изнурённые жарой, придумали безалкогольный прохладительный напиток орчата (или оршат). Основой для приготовления стали миндаль или чуфа (земляной миндаль), из чего следует, что напиток не только освежал, но ещё и помогал быстро пополнить запасы энергии. Спустя некоторое время орчата пришла по вкусу также испанцам, а со временем и латиноамериканцы взяли на вооружение рецепт. Когда миндаль – главный компонент орчаты – стал дефицитным продуктом, нужно было подумать об альтернативе. Для начала решили попробовать вместо миндаля семена дыни и тыквы, и только потом подумали, что можно попробовать те же манипуляции провести и с зёрнами риса, добавив к ним совсем немного миндаля.

Термин «молочноподобные соки растений» использовался с XIII века. В разных культурах растительное молоко было как традиционным напитком, так и ароматным ингредиентом в сладких и солёных блюдах, таких, как кокосовое молоко в карри. В России сегмент продуктов из растительного сырья только начинает развиваться. Государство берёт курс на продвижение принципов ЗОЖ. Производители пищевых ингредиентов разрабатывают инновационные рецептуры, в том числе – безмолочные продукты на растительной основе.

Животное или растительное?

Заменять ли человеку, у которого нет противопоказаний, животное молоко на растительное – вопрос риторический. Тема вреда и пользы животного жира горячо обсуждается учёными и медиками не первое десятилетие. Нельзя однозначно сказать, что животный жир вреден для организма и должен быть исключён из рациона. Известно, что сердечная мышца питается за счёт жира животного происхождения.

Растительное молоко – это напиток, который внешне и по вкусу напоминает животное молоко. Белого или почти белого цвета, приятный на вкус, слегка сладковатый. Главное отличие растительного молока от животного состоит в том, что оно не содержит лактозу, казеин и животный жир. Также в растительном молоке нет холестерина и оно низкокалорийное (за исключением напитков на основе орехов).

Кому подходит растительное молоко

Людам с непереносимостью лактозы (так называемый молочный сахар), с непереносимостью казеина (так называемый молочный белок), вегетарианцам и веганам, верующим во время поста, соблюдающим диету по индивидуальным показаниям врача.

Состав

Традиционно растительное молоко – это вода и компонент растительного происхождения. В растительное молоко, которое продают в магазинах, добавлены соль, сахар, растительное масло (для увеличения калорийности), а также стабилизаторы, ароматизаторы, витамины группы В, клетчатка, лизин, калий, магний, фосфор. Благодаря богатому составу напиток идеально подойдёт детям, в том числе тем, у кого есть аллергия на молочный белок и лактозу. Данный продукт, по отзывам мам на форумах, делает жизнь родителей легче, а рацион ребёнка разнообразнее.

Одним из компонентов состава, который вызывает сомнение в полезности данных продуктов, является рапсовое масло. Производители утверждают, что используют качественное рафинированное рапсовое масло высшего сорта, которое является источником полезных жирных кислот омега-3,6. А все страшилки о вредности этого компонента не соответствуют действительности.

Сахар в продукции

В большинстве данных продуктов сладкий вкус достигается за счёт расщепления молекул крахмала до глюкозы в процессе ферментации.

Однако несколько видов молока-немолока всё же содержат в составе сахар. Производители пытались заменить этот продукт на сахарозаменители, но

из-за этого вкус только ухудшался. Поэтому сахар в составе оставили, ведь полностью исключить его из ежедневного рациона нельзя.

Вред

Эти напитки практически не имеют противопоказаний. Однако следует учесть несколько важных моментов: их нельзя употреблять детям, у которых есть аллергия на злаковые растения – непереносимость клейковины. Это может привести к заболеванию кишечника. Продукт не стоит давать малышам с острой формой кишечных заболеваний, страдающим таким заболеванием почек, как гломерулонефрит. Может принести вред и в тех случаях, если употреблять его без меры. Достаточно пить напиток два раза в день.

Как и когда пить немолоко?

Продукт рекомендуется употреблять два раза в день – в первой и во второй половине дня. Чтобы молоко лучше усвоилось, необходимо пить его за полчаса до еды. Что касается дозировки, то достаточно выпивать полстакана. Детскую линейку продукции можно употреблять по 200–250 мл в сутки.

Как выбрать

Выбирая растительное молоко, обращайте внимание на его состав. В идеале это должно быть сырьё, из которого оно готовилось, и вода. При выборе следуйте следующему алгоритму: проверьте состав напитка. Отсейте ассортимент с большим количеством стабилизаторов, загустителей, ароматизаторов и консервантов. Из оставшихся брендов выберите самые популярные, чтобы сократить список. Либо протестируйте все бренды – купите маленькие упаковки и попробуйте по вкусу каждый. Пробуйте напиток как в чистом виде, так и добавляя в блюда, где планируете использовать. Таким несложным способом вы найдёте именно то, что вам понравится больше всего.

Какое лучше?

Миндальное молоко

Вобрало в себя полезные свойства миндаля. При умеренном потреблении помогает восстановить работу почек и снизить вес, укрепить кости, мышцы и сердечную деятельность, улучшить зрение и нормализовать давление. Молоко богато железом, кальцием, магнием, фосфором, рибофлавином, витамином Е. Некоторые учёные говорят, что напиток снижает вероятность возникновения раковой опухоли. Также в нём есть омега-3, 6, 9 жирные кислоты, фолиевая кислота, витамин С. Миндальное молоко высококалорийно. Может вызывать аллергию.

Состав растительного молока на базе миндаля: вода, тростниковый сахар, миндаль (2 процента), краситель, стабилизатор, морская соль, ароматизаторы, витамины (D, B2 (рибофлавин), B12).

Пищевая ценность на 100 мл продукта – 32 ккал: жиры – 1,1 г, белки – 0,4 г, углеводы – 4,9 г.

Вкус характерно ореховый, выразительно сладкий. Консистенция слегка тягучая, как будто сильно разбавленный кисель. Напиток желтоватого цвета.

Миндальное молоко добавляют в кондитерские изделия, блины, мороженое, коктейли, смузи, каши. Вегетарианцы пьют кофе.

Соевое молоко

Богато макро- и микроэлементами, изофлавоном, растительным белком. В нём цианокобаламин, способствует укреплению кровеносной системы. Среди других полезных элементов тиамин, пиридоксин, витамин B12, и витамин Е, растительная клетчатка. Из недостатков (если сравнивать с коровьим молоком) – это незначительное содержание кальция. Растительное молоко из сои обогащают этим микроэлементом.

Состав растительного молока на базе бобов сои: вода, соевые бобы (5,8 процента), сахар, ароматизатор, мальтодекстрин, кальций, стабилизаторы, морская соль, регулятор кислотности, витамины (D, B2 (рибофлавин), B12).

Пищевая ценность на 100 мл продукта – 60 ккал: белки – 4 г, жиры – 2 г, углеводы – 7 г.

Очень сладкое, почти отсутствует характерный для соевых продуктов травянистый вкус, бледно-белое, запаха почти не слышно. Соевое молоко часто встречается с банановым наполнителем (в составе концентрированный банановый сок). Оно очень сладкое.

Традиционно готовят омлеты, блины, кондитерские изделия, его добавляют в чай и кофе, коктейли и смузи. Также делают так называемый соевый сыр тофу.

Кокосовое молоко

Растительный напиток на основе кокосовой стружки (и нередко – кокосовой воды) богат маслами, витаминами группы В, ретинолом, аскорбиновой кислотой, филлохином и токоферолом. Есть также кальций, фосфор, магний, калий, натрий, цинк, железо, марганец, селен, медь.

Кокосовое молоко рекомендуют при авитаминозе, синдроме хронической усталости, упадке сил. Индийские учёные утверждают, что регулярное употребление кокосового молока снижает вероятность заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Состав: вода, кокосовое молоко (3,5 процента), рис (3,3 процента), ортофосфат кальция, стабилизаторы, морская соль, ароматизаторы, витамины B12 и D. Не содержит глютен, лактозу. Содержит сахара природного (естественного) происхождения.

Пищевая ценность на 100 мл продукта приходится – 20 ккал, белки – 0,1 г, жиры – 0,9 г, углеводы – 2,7 г.

Самое белое из всех видов растительного молока-немолока. Пенится и очень сладкое.

Кокосовое молоко универсально. Этот растительный напиток – традиционный ингредиент вегетарианских кулинарных изделий, десертов, блинов, омлетов, коктейлей, смузи, а также для супов и соусов (из мясных блюд, морепродуктов, рыбы), добавляют в салаты и вторые блюда.

Гречневое молоко

Гречка – ценный и полезный злак. В ней много кальция и растительного белка, она легко усваивается.

Содержащееся в гречихе пищевое волокно способствует нормализации работы желудочно-кишечного тракта. Рибофлавин (витамины B2) благоприятно влияет на работу нервной системы, иммунитет, состояние кожи, ногтей и волос. В молоке есть витамины группы В и витамина Р, фосфор, железо, кальций. Витамин Р способствует снижению внутриглазного давления, нормализует сердечно-сосудистую систему, а также способствует усвоению витамина С.

Имеет более насыщенный состав: вода, гречневая мука, рапсовое масло, кальций, соль, витамин B2.

Пищевая ценность на 100 мл продукта приходится – 45 ккал: белки – 1 г, жиры – 1,5 г, углеводы – 6,6 г.

Молоко из гречки пенится (даже без взбалтывания), привкус гречки приятный, но на вкус крайне сладкое. Цвет светло-коричневый, приятный.

Стандартный набор блюд, в которые идёт гречневое молоко: омлеты, каши, напитки, коктейли, выпечка, блины, соусы. В кофе или чай.

Овсяное молоко

Хорошо усваивается, обеспечивая человека белком (в стакане овсяного молока можно получить до 4–5 граммов растительного белка), клетчаткой, витаминами и минералами (В, железо, кальций, кремний, фосфор).

Подходит людям, которые занимаются спортом, для наращивания мышечной массы. Полезно и детям – молодым растущим организмам. Способствуют удалению холестерина из крови.

Напиток низкокалорийный и считается хорошим антиоксидантом.

Состав: вода, овсяная мука, рапсовое масло, витаминно-минеральный премикс (витамины D2, B2, кальций, кальций карбонат), йодированная соль.

Пищевая ценность на 100 мл овсяного молока – 60 ккал: белки – 1 г, жиры – 3,2 г, углеводы – 6,5 г.

Сильно не пенится, не слишком сладкое, тонкий и приятный овсяный вкус, аппетитное.

Классический набор рецептов: омлеты, каши, мюсли, различные блины, соусы, смузи и коктейли, десерты, выпечка.

