

## Молоко: пастеризованное или стерилизованное



### **Чем отличаются и какое полезнее.**

Пастеризация и стерилизация – способы обработки молока за счет нагревания до определенной температуры. Эти процессы необходимы для того, чтобы обеззаразить продукт – убить болезнетворные бактерии, которые могут нанести вред здоровью человека, а также чтобы увеличить срок хранения. Разница заключается в температуре нагрева.

Пастеризация бывает трех видов:

длительная – ее проводят при температуре 63–65 °С с выдержкой 30 минут;  
кратковременная – при температуре 72–75 °С с выдержкой 15–20 секунд;  
высокая, или моментальная, – при температуре 85–90 °С без последующей выдержки.

Вид обработки зависит от качества сырья. Если патогенных бактерий много, нагревают сильнее.

В пастеризованном молоке сохраняются практически все полезные свойства: витамины и минералы. Такой продукт может стоять в закрытой таре до 14 суток, в открытой – до 48 часов.

Некоторые производители проводят еще ультрапастеризацию – процесс, при котором молоко нагревают до 130–140 °С буквально на долю секунды, а затем быстро охлаждают. Такая обработка не влияет на содержание в молоке кальция и других микроэлементов, однако приводит к частичному разрушению фолиевой кислоты и в меньшей степени других витаминов – В12, С, В1. Возможно незначительное изменение цвета, запаха и вкуса продукта.

При стерилизации молоко нагревают выше 130 °С и выдерживают около 30 минут. При таком способе обработки погибают все бактерии – не только патогенные, но и полезные. Содержание витаминов, ради которых мы и пьем молоко, сильно снижается, а кальций и фосфор переходят в труднорастворимые соединения, которые плохо усваиваются организмом. Стерилизованное молоко не имеет питательной ценности, его можно употреблять только ради вкуса. Хранится такой продукт в закрытой таре до шести месяцев, в открытой – 96 часов.

Способ обработки производитель обязан прописывать на упаковке. Отличить можно также по цвету: стерилизованное молоко приобретает бежевый, а иногда даже коричневый оттенок. У такого продукта будет легкий привкус кипячения, который проявляется только от длительной обработки при высоких температурах.