



ФБУЗ «Центр гигиенического
образования населения»
Роспотребнадзора

#ВсемСанПросвет



АЦИДОФИЛИН

"это вам не кефир"



#ВсемСанПросвет

Что это?

- **Ацидофилин** – кисломолочный продукт, произведенный из пастеризованного коровьего молока, прошедшего тепловую обработку, с использованием заквасочных микроорганизмов:

- 
- ✓ ацидофильные лактобактерии
*лат. *Lactobacillus acidophilus**
 - ✓ лактококки
 - ✓ закваска на кефирных грибах

100 г ацидофилина
3,2% жирности
59 ккал





#ВсемСанПросвет

История появления

- ацидофилин обязан своим появлением отечественному врачу **И.О. Подгородецкому**
- в 1903 году он обнаружил, что если **использовать ацидофильную палочку для сквашивания молока**, то получается уникальный кисломолочный продукт с полезными свойствами – ацидофилин
- в тех пор напиток стал производиться в промышленных масштабах

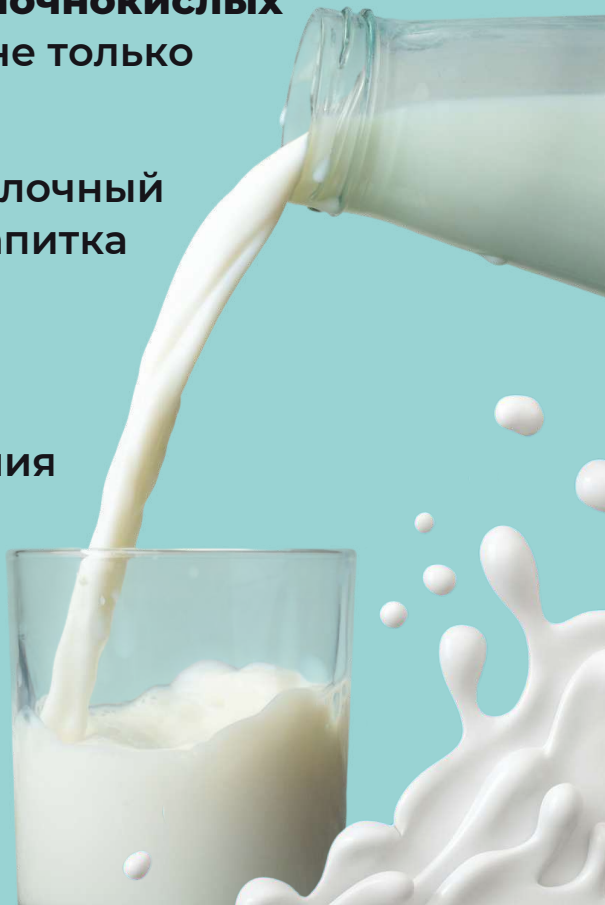




#ВсемСанПросвет

Это вам не кефир!

- ✓ закваска ацидофилина содержит **чистые культуры молочнокислых микроорганизмов**, а не только кефирные грибки
- ✓ сладковатый кисломолочный слегка острый вкус напитка
- ✓ густая однородная консистенция
- ✓ короткий срок хранения





#ВсемСанПросвет

Топ-5 полезных свойств

пробиотик

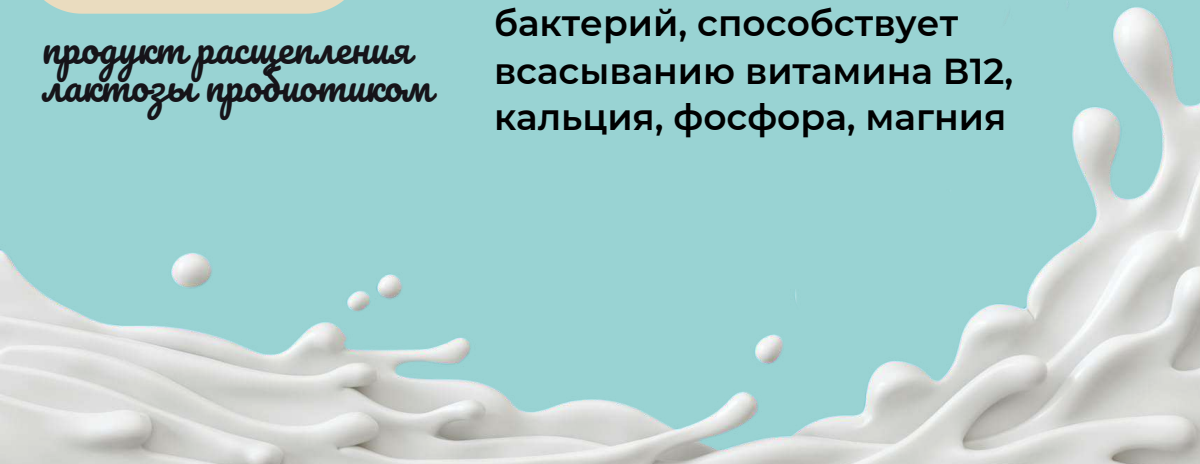
Lactobacillus acidophilus

→ сдерживает на безопасном уровне популяцию условно-патогенных микробов, восстанавливает микрофлору кишечника, позволяет снизить уровень холестерина в крови

МОЛОЧНАЯ КИСЛОТА

*продукт расщепления
лактозы пробиотиком*

→ обеспечивает нужную кислотность в кишечнике, тем самым подавляя рост вредных бактерий, способствует всасыванию витамина B12, кальция, фосфора, магния





#ВсемСанПросвет

Топ-5 полезных свойств

кальций

120 мг на 100 г



поддерживает здоровье костной ткани, ключевой элемент в процессе мышечного сокращения, участвует в кроветворении, передаче нервных импульсов

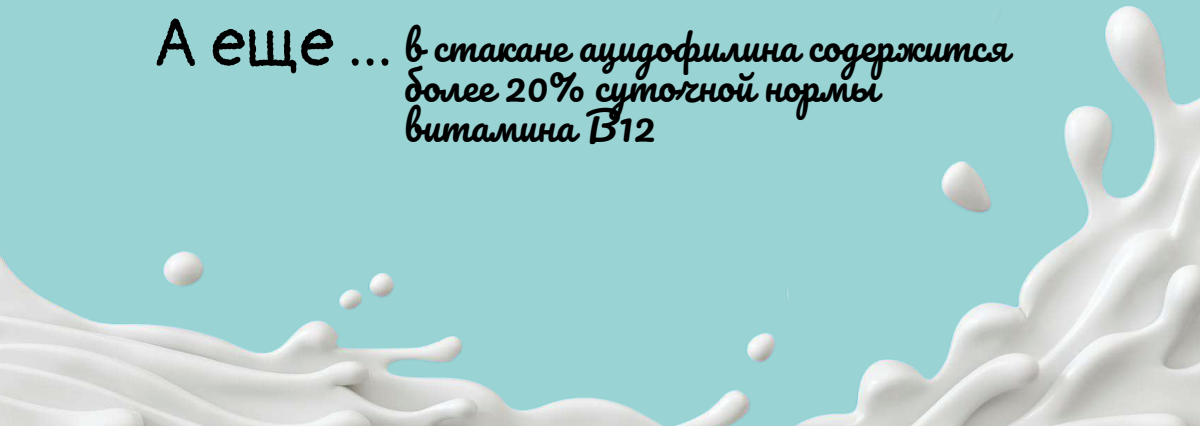
фосфор

98 мг на 100 г



необходим для образования нервной, костной, мышечной тканей, участвует в обменных процессах

А еще ... в стакане ацидофилина содержится более 20% суточной нормы витамина B12





#ВсемСанПросвет

Где купить, как хранить

- покупать в установленных местах, при наличии холодильного оборудования, информации о продукте
- не приобретать у частных лиц, торгующих с рук
- хранить в холодильнике, при температуре от +2 до +4°C
- старайтесь употребить сразу после вскрытия упаковки





#ВсемСанПросвет

Оригинальные блюда

- блины на ацидофилине
отлигаются воздушностью и легкой кислинкой
- окрошка с редиской, огурцом, картофелем, адыгейским сыром и зеленью
идеально подойдет для жарких летних дней
- смузи из ацидофилина с овсяными хлопьями, тертым яблоком и карамельным сиропом *станет вкусным и необычным десертом*
- сырные кексы на ацидофилине
смело дополнят ваш завтрак





ФБУЗ «Центр гигиенического
образования населения»
Роспотребнадзора

#ВсемСанПросвет

Еще больше о здоровом питании



Сайт



Telegram



ВКонтакте

