



ФБУЗ «Центр гигиенического
образования населения»
Роспотребнадзора

#ВсемСанПросвет



разнообразье
питания

Кумыс

"достояние кочевников"



#ВсемСанПросвет

Что за напиток?

- **Кумыс** – кисломолочный продукт, произведенный путем смешанного (молочнокислого и спиртового) брожения **кобыльего молока** и **закваски**:

- 
- ✓ ацидофильные лактобактерии
лат. Lactobacillus acidophilum
 - ✓ болгарская палочка
лат. Lactobacillus bulgaricum
 - ✓ дрожжи
лат. Saccharomices lactis

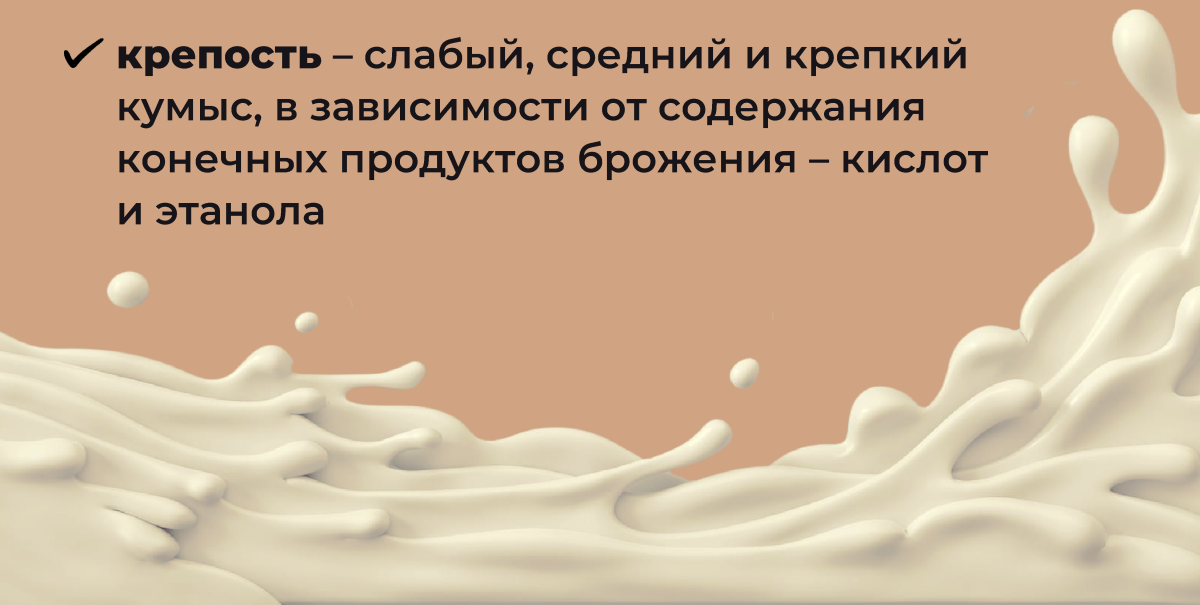




#ВсемСанПросвет

Каков на вкус и цвет?

- ✓ **вкус** мягкий островатый кисломолочный
- ✓ **цвет** молочно-белый, равномерный по всей массе
- ✓ **консистенция** жидкая однородная, слегка пенящаяся
- ✓ **крепость** – слабый, средний и крепкий кумыс, в зависимости от содержания конечных продуктов брожения – кислот и этанола





#ВсемСанПросвет

Напиток кочевых племен

- в походах кочевников, странствующих по обширным просторам степей, кумыс служил и напитком, и пищей
- с древнейших времен складывались легенды о кумысе: он наделял женщин красотой, а мужчинам давал чудесные силы и здоровье
- сегодня кумыс широко распространен в **Бурятии, Башкортостане, Дагестане, Тыве, Калмыкии, Чувашии, на Алтае** и в других регионах нашей страны





#ВсемСанПросвет

Топ-5 полезных свойств

пробиотик



Lactobacillus acidophilus

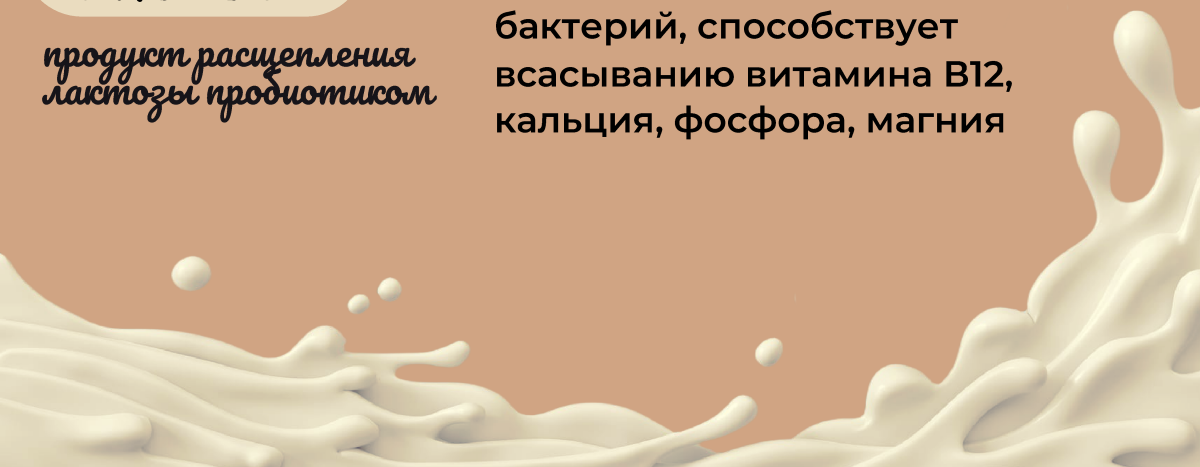
сдерживает на безопасном уровне популяцию условно-патогенных микробов, восстанавливает микрофлору кишечника, позволяет снизить уровень холестерина в крови

МОЛОЧНАЯ
КИСЛОТА



*продукт расщепления
лактозы пробиотиком*

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





#ВсемСанПросвет

Топ-5 полезных свойств

ПНЖК



*полиненасыщенные
жирные кислоты
семейств омега-3
и омега-6*

являются структурными элементами клеточных мембран, обеспечивают нормальное развитие, адаптацию организма человека к неблагоприятным факторам окружающей среды

лактоферрин

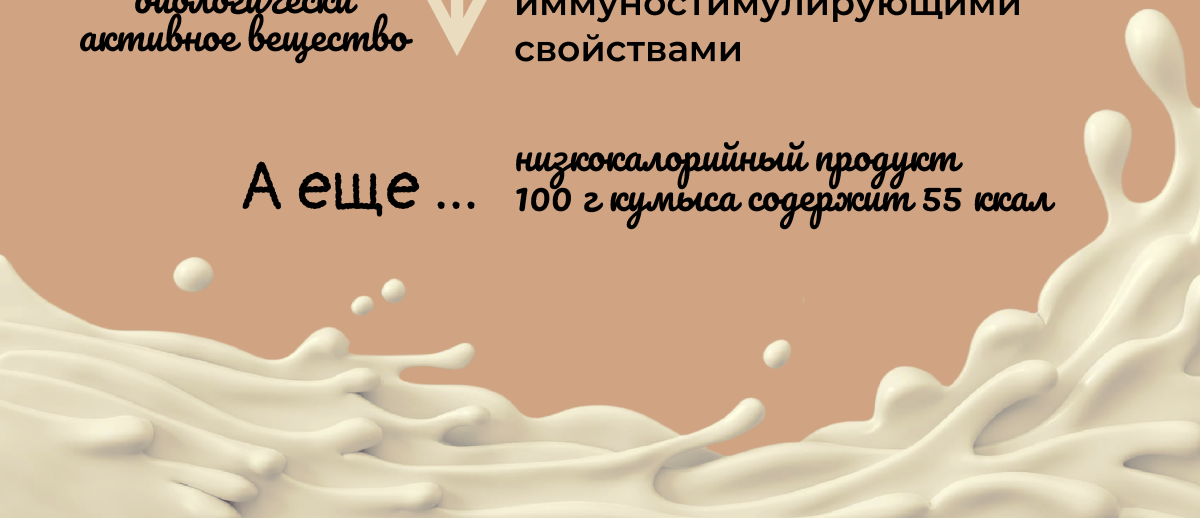
*биологически
активное вещество*



обладает антиканцерогенными, антибактериальными, иммуностимулирующими свойствами

А еще ...

*низкокалорийный продукт
100 г кумыса содержит 55 ккал*





#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
- срок годности – не более 5 суток
- без хлопьев отделившегося белка и других посторонних включений
- вкус мягкий слегка островатый, без соли





#ВсемСанПросвет

Оригинальные блюда

- маринад на кумысе для мяса
делает мясо сочным, придает блюду особую изюминку
- блины на кумысе
имеют легкий пикантный вкус и точно удивят гостей
- окрошка на кумысе
возможность попробовать что-то аутентичное
- коктейль из кумыса с клубникой
будет питать и освежать в летнюю погоду





ФБУЗ «Центр гигиенического
образования населения»
Роспотребнадзора

#ВсемСанПросвет

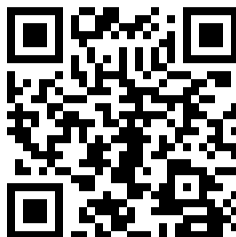
Еще больше о здоровом питании



Сайт



Telegram



ВКонтакте

