Автор: admin
05.03.2014 11:58 -

Сколько алкоголя в кефире?

Можно сказать, что интерес к кефиру, как яркому представителю кисломолочных продуктов, у населения России никогда не ослабевал. А вот споры о процентном содержании алкоголя в этом продукте периодически возникают в обществе, как буря в стакане…кефира.

В свои лучшие времена (годы восьмидесятые прошлого века) Институт питания АМН СССР после проведённых исследований однозначно ответил всей стране: "Процентное содержание этилового спирта в кефире и других кисломолочных продуктах никогда не превышает 0,04-0,05 процентов. А поскольку этиловый спирт - естественный метаболит (то есть продукт, образующийся в организме в процессе обмена веществ, даже если человек никогда не пил спиртного), то обычная концентрация этанола в крови и в печени - 0,003-015 процентов". Это означало, что такие мизерные количества не позволяли даже называть проблемой наличие спирта в кефире.

К тому же родной Институт питания озадачил нас наличием этилового спирта и в других продуктах: фруктах, хлебе, сыре. В чёрном хлебе, по их данным, его оказалось гораздо больше, чем в кефире (до 0,1 процента), как и в яблоках. Примерно в 10 раз больше, чем в кефире, обнаружено алкоголя и в виноградном соке для детского питания (0,35 процента), однако употребление детьми и этого, и других плодово-ягодных напитков не ставилось никогда под сомнение.

В том же незабвенном СССР был такой академик Углов, который активно боролся с пьянством и в своей борьбе дошёл до осуждения кефира. Углов называл цифру 2-3% алкоголя и утверждал, что использование такого кефира в качестве детского питания, по сути, закладывает основы предрасположенности к пьянству. Не имеет смысла комментировать остальные выводы учёного, но в подсчётах-то он не должен был ошибиться!

Что для нас важно? То, что совсем безалкогольными кисломолочные продукты быть не могут (так как это продукты брожения). Но существуют два вида кисломолочного брожения: чистое брожение, где образуется только молочная кислота, например простокваша, сметана, йогурт, и смешанное кисломолочное брожение, где образуется

молочная кислота и алкоголь, например, кефир, кумыс, айран.

Интересно, но на Западе пьют исключительно первый, безалкогольный вид кисломолочных продуктов, а Россия - преимущественно второй. Массово употребляемый на западе йогурт - отнюдь не аналог русского кефира. И разница между ними, как видите, не только расхождение во вкусах.

Но вернёмся к процентам. Откуда же взялись данные, кочующие из статьи в статью, о высокой (от 0,2 до 0,6 процентной) концентрации алкоголя в кефире? Эти сведения содержались в старых справочниках в те времена, когда кефир готовили бурдючным способом. Тогда и впрямь, наверное, в кефире (особенно трёхдневном) могли содержаться десятые доли, а то и единицы (по разным источникам от 1 до 4) процента спирта.

Итак, мы выяснили, если кефир долго стоит и перекисает, то количество C_2H_5OH действительно может вырасти до 4 процентов. Только испорченный кефир пить-то нельзя! И какая тогда разница, сколько процентов алкоголя в той массе, которую нужно выбрасывать? Так что прощайте граммы водки в ведре прокисшего кефира!

Относительно недавно в России были приняты новые стандарты освидетельствования водителей на трезвость, согласно которым можно лишиться прав за управление автомобилем после принятия приблизительно литра кефира. Интересно получается, что взрослым людям водить машину, выпив кефира, нельзя. А детям и беременным женщинам он настойчиво рекомендуется медиками (0,5 литра кефира и всего-то 5 граммов спирта).

Ответ и здесь оказывается простым. Современные технологии позволяют производить детские кефиры, разработанные специально для малышей с 6 месяцев. Кефир - это неадаптированный продукт, который позволяет сделать переход с детского питания на "взрослое" более плавным, когда малыш подрос. Фруктовые кефиры вырабатываются с добавлением натурального фруктового пюре, которое дополнительно обогащает кефир витаминами и растительными волокнами.

По сути, это те же йогурты с Запада, о которых уже говорилось в статье. Тем более что

дети лучше усваивают молочный белок из кефира, чем из молока. А если детям нравится, то почему взрослым нельзя?

Автор - **Татьяна Шуваева**
Источник