**Молочнокислые продукты в питании детей.**

 Большую ценность в детском питании представляют собой молочнокислые продукты. Они стимулируют секреторную и ферментативную деятельность пищеварительных желез, возбуждают аппетит, легко усваиваются. Важное свойство молочнокислых продуктов — способность подавлять гнилостные процессы в кишечнике, уменьшать процессы брожения и газообразования.

 Антибиотическая активность присуща в той или иной степени всем молочнокислым продуктам. Однако ацидофильные продукты имеют преимущество перед кефиром и простоквашами. Ацидофильная палочка более активно приживается и размножается в кишечнике. Она обладает выраженными антагонистическими свойствами по отношению к патогенной микрофлоре. Например, биолакт (ацидофильное молоко с высокими биологическими свойствами) задерживает рост кишечной палочки, шигелл\*, золотистого стафилококка и т. д.

 Еще более ярко выраженными антибиотическими свойствами обладает ацидофильно-дрожжевое молоко и творог, пасты из него. Они также способны задерживать рост стафилококков, дизентерийных, тифозных, туберкулезных палочек, повышать защитные силы организма, применяются в профилактике и лечении многих желудочно-кишечных заболеваний.

 Кроме того, молочнокислые продукты более богаты по сравнению с молоком витаминами группы «В» и ферментами, содержат хорошо ферментированные усвояемые белки, повышают внешнесекреторную функцию поджелудочной железы, улучшают желчеотделение, регулируют моторную, секреторную и всасывательную функции пищевого канала. Эти продукты можно применять как при повышенной, так и при пониженной кислотности. Они оказывают нормализующее действие на функциональное состояние желудка.

 Исключительное значение кисломолочные продукты имеют в рационе питания детей с проявлением эксудативного диатеза, гипотрофии, рахита. Из рекомендованной суточной нормы молока (500—700 г) приблизительно половина должна заменяться кефиром, простоквашей, ацидофилином, кумысом, мацони или другими кисломолочными продуктами. Включать молоко в избыточных количествах в рацион ребенка нежелательно. Оно не заменяет полезных свойств других продуктов.

\*Шигеллы — бациллы, вызывающие дизентерию.