Как выбирать кисломолочные продукты

**В чем их польза, как отличить качественный товар от подделки, что делать, если вам продали плохой продукт.**

На эти и другие вопросы ответила эксперт Роспотребнадзора Екатерина Головкова.

**Как звучит «официальное» определение кефира и йогурта?**

Согласно ТРТС 033/2013 «О безопасности молока и молочной продукции»:

кефир – кисломолочный продукт, произведенный путем смешанного (молочнокислого и спиртового) брожения с использованием закваски, приготовленной на кефирных грибках, без добавления чистых культур молочнокислых микроорганизмов и дрожжей;

йогурт – кисломолочный продукт с повышенным содержанием сухих обезжиренных веществ молока, произведенный с использованием заквасочных микроорганизмов (термофильных молочнокислых стрептококков и болгарской молочнокислой палочки).

В обычном йогурте содержится три-пять видов полезных микроорганизмов. В кефире их больше – до 20. Само «кефирное зерно» – симбиоз нескольких видов микроорганизмов: молочнокислых стрептококков и палочек, уксуснокислых бактерий и дрожжей. Йогурт также получают сквашиванием цельного молока, только используют для этого специальный «микробиологический комплект» – Lactobacillus bulgaricus (болгарская палочка) и Streptococcus thermophilus (термофильный стрептококк). От кефира йогурт отличается консистенцией и отсутствием этанола.

**На что нужно обращать внимание при покупке? Какой срок годности у натурального кефира и йогурта?**

Срок годности натурального кефира в среднем достигает 10–14 дней. Но зависит от упаковки: в стеклянных бутылках может храниться 36 часов, а в полимерной таре – 72 часа. Если на упаковке указано, что его срок годности равен месяцу и более, то наверняка он изготовлен с использованием искусственных эмульгаторов, растительных жиров.

Обычно срок годности и условия хранения устанавливает производитель. Йогурт с живыми бактериями хранится не более семи дней. Некоторые производители увеличивают срок годности таких йогуртов до двух недель, что чаще всего говорит о недобросовестности производителя.

**Как в домашних условиях или в магазине проверить качество купленного товара?**

Натуральный кефир должен состоять только из пастеризованного молока и закваски живых бактерий. Если вы хотите выбрать продукт с максимумом полезных свойств, берите кефир с 2,5–3,2% жирности. Обезжиренный кефир не содержит жиров и жирорастворимые витамины. Например, витамин D при отсутствии молекул жира не усваиваются.

Чем ближе к точке продажи произведен кефир, тем лучше. Существуют два вида кефира по способу производства – термостатный и резервуарный. У данных продуктов наблюдается лишь разность в консистенции: у термостатного она более нежная, мягкая.

Натуральный йогурт состоит из молока и закваски, содержащей культуры болгарской палочки, и термофильного стрептококка и добавленных в него сухого молока, фруктовых или овощных компонентов, пряностей, сахара, натуральных ароматизаторов и загустителей (пектина, агара, желатина).

Главный критерий, определяющий натуральность йогурта в России, – концентрация молочнокислых бактерий не менее 107 на конечный срок годности.

**– Как правильно хранить йогурт и кефир?**

– Хранить кефир и йогурт лучше всего на верхней полке холодильника при  температуре от +2 до +6 °С. Срок годности обычно указан на упаковке продукта. В среднем – от 7 до 14 суток. Хранить лучше именно в той упаковке, в которой продукт был куплен.

Замораживать продукт не стоит, кефир и йогурт быстро испортятся и утратят полезные свойства. Открытые кефир и йогурт можно хранить при температуре не выше 10 °С не более 4–6 часов. Лучше употреблять продукт сразу же после вскрытия.

**Как чаще всего подделывают кефир и йогурты: какие именно фальсификаты находили специалисты Роспотребнадзора?**

Фальсифицируют кефир путем использования сухого молока, заквасок прямого внесения сухого концентрата, содержащего молочнокислые бактерии. Это уже не гармоничное сочетание кефирных грибков и бактерий, а «засушенные» микроорганизмы. Живых бактерий, о которых пишут на упаковке, там просто нет. Бактерии, оказывающие столь благоприятное воздействие на организм, живут не долее трех суток.

В йогурт для продления срока годности добавляют консерванты, красители и усилители вкуса, и это уже получается десерт. Вместо фруктов часто добавляют синтетические красители, крахмал, которые могут вызывать у детей аллергию и спровоцировать заболевание печени. На этикетке могут быть не указаны использованные консерванты и красители.

**Какие признаки говорят о том, что кефир и йогурт некачественные?**

В норме цвет кефира белый, без оттенков. Главное – это запах, который не должен быть резким, и вкус, который не должен быть горьковатым или, наоборот, сладковатым. Хороший кефир всегда отдает небольшой кислинкой. Слишком кислый кефир – это плохо, возможно, были нарушены правила хранения. Цвет йогурта обусловлен цветом входящих в его состав фруктов. Если их нет, то он должен быть белым.

**Что делать потребителю, если он купил некачественный кефир или йогурт, а чек потерял?**

Если вы приобрели некачественную продукцию и обнаружили это в день продажи, ее можно вернуть в магазин в соответствии со статьей 18 Закона «О защите прав потребителей». Отсутствие чека не является основанием для отказа в приеме недоброкачественной продукции. Покупатель имеет право ссылаться на другие доказательства. Например, записи с видеокамер магазина, наличие свидетелей покупки.

Кефир и йогурт – крайне чувствительные продукты, так как сделаны на живых заквасках, и любые нарушения при перевозке и хранении могут вызвать необратимые процессы.

**Потребителю традиционно следует обращать внимание на упаковку, отсутствие ее вздутия, целостность, а также выбирать проверенных производителей, которые дорожат своей репутацией, и настороженно относиться к неправдоподобно дешевым товарам.**