

SKĀBPIENA PRODUKTU NOZĪME UZTURĀ



Slimību profilakses un
kontroles centrs



Latvijas
Biozinātņu un tehnoloģiju
universitāte

Jogurts, lakto,
rūgušpiens, raudzētas
paniņas, rjaženka,
kefīrs, airāns, skābais
krējums, biezpiens,
skābpiena sieri



- Pienskābes baktērijas, kas tiek izmantotas skābpiena produktu ražošanā, spēj veidot virkni vērtīgu savienojumu – pienskābi, aminoskābes, taukskābes, B grupas vitamīnus un pat antibakteriālas vielas;
- olbaltumvielas skābpiena produktos ir sadalītas mazākos savienojumos – peptīdos un aminoskābēs, kas vieglāk uzsūcas;
- regulāra skābpiena produktu lietošana palīdz uzturēt normālu gremošanas trakta darbību;
- dzīvās baktēriju kultūras uzlabo produktā ietilpstošā piena cukura (laktozes) sagremošanu personām, kurām ir laktozes nepanesība;
- produktā esošā pienskābe palīdz labāk uzsūkties kalcijam (būtiska minerālviela kaulu un zobu veselībai).

Kādus skābpiena produktus izvēlēties?

- Termiski neapstrādātus pēc raudzēšanas – “dzīvus”;
- bez papildus pievienota cukura, saldinātājiem;
- ar zemāku tauku saturu;
- ar augstāku olbaltumvielu saturu;
- ar papildus pievienotām šķiedrvielām (piemēram, auzu pārslām, linsēklām, klijām).



Pieaugušajiem rekomendēts katru dienu uzņemt 2–3 porcijas skābpiena produktu. Viena porcija ir:

- glāze (230 g) skābpiena produkta, piemēram, kefīra, paniņu, bezpiedevu jogurta;
- viena šķēle (30 g) skābpiena siera (piemēram, Jāņu siera, tējas siera);
- trīs ēdamkarotes (100 g) biezpiena.